

پرۆفیسۆر دکتۆر دلاوهر محمد صابر تصویر ابو عبد الرحمن الكردي

چه‌ند ده‌سته‌چيله‌یه‌کی زانستی له‌ قورئان و فهرمووده‌دا



منتدی إقرأ الثقافی

للکتاب (کوردی - عربی - فارسی)

www.iqra.ahlamontada.com

وهرگیرانی

نارا حمه‌سعيد حمه‌کریم

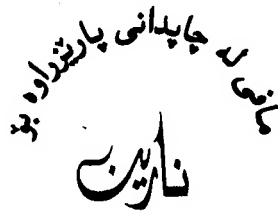
نارین

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نارین

چہند دہستہ چیلہ یہ کی زانستی

لہ قورنآن و فہرموودہدا



ناوی کتیب: چند دهسته چیلہ کی زانستی له قورئان و فہرموودہ دا
نووسیننی: پروفیسور دکتور: دلاور محمد صابر
وہرگیپراننی: مافناس: تارا حمہ سعید حمہ کریم
نہ خشہ سازی ناوہ وہ: کومپیوتہری نارین (محمد علی)
سالی چاپ: ۲۰۱۱ ز
ژمارہی سپاردن: (۲۷۱۸) ی سالی (۲۰۱۰) ی پیدراوہ.

بازاری زانست بو کتیب و چاپہ مہنی
website: www.nareenpub.com
E-mail: info@nareenpub.com
تہ لہ فون: ۲۵۱۱۹۸۲ ۶۶ (۰۰۹۶۴)
موبایل: ۰۰۹۶۴ ۷۵۰۴۰۶۴۶۱۰

چەند دەستە چىلەيەكى زانستى لە قورئان و فەرموودەدا

نووسىنى

پروڧىسور دكتور: دلاوەر محمد صابر

وەرگىرانى

تارا حمەسعيد حمەكريم

ناشر

پيشەكى وەرگير

بە ناوى خواى بەخشندەى مېهرەبان

ئەگەر چى پيسپۆرى من لەبوارى پزىشكى نيه... بەلام بۆ خۆم بە حوكمى ئەو خوليايەى ھەر لە مندالايەو لەگەلمايە بۆ ئەم بوارە، ئەوئەندەى بوارم بۆ پەخسابيەت مولاتام لەسەر بابەتە پزىشكىەكىەكان كەردووەو بەگرنگىشى دەزانم كە ھەموو تاكيك شىك لەم بوارە ئارەزايەت، چونكە بىگومان ھەموومان پىويسيمان پىي دەبيەت... لەپاشان... ئىعجازى زانستى لە قورئان و فەرمودەدا يەككە لە گرنگترين ئەو رىگايانەى دەرگاي خاناسى و خۆشەويستى پىغەمبەرى ئازيز (درودى خواى لەسەر بيەت) والادەكات بەرپووى مۇقايەتيدا، بەتاييەت بەرپووى زاناو زانستخوازندا... ئەوانەى كە بەپاستى بەدواى ھەقبەتدا دەگەرپن و مەبەستيانە لە پاستيەكان بگەن... ۋە ھەتا ئەوانەش كە ئەو مەبەستيان نيه، بەلام خوا بە حىكمەتى خۆى دەيانكاتە ھۆكارىك بۆ ئاشكراكردن و دەرخستنى موعجىزەكانى... ھەندىك جاريش بە فەزلى خۆى پىنمونيان دەكات بۆ لەئامىزگرتنى ئەم ئايىنە مەزنە...

بەم ھەستەو ھەستەو بىرپارمدا ئەم كىتەبە بەپىزە وەرگىرپمە سەر زمانى شيرىنى كودرى بۆ ئەوئەى ھاوزمانەكانىشم بەشدابن لە سوود وەرگرتن لىي ھەتا زياتر كەورەيى قورئانى پىرۆزو دلسۆزى پىغەمبەرى خاويان (درودى خواى لەسەر بيەت) لەدالدا جيگىر ببيەت... تەكام وايە خواى گەورەى خاوەن چاكە ئەم كارەم لى وەرگىرەت و بيشيكاتە مايەى سوودمەندبوونى خويەرانى بەپىز...

وەرگير

٢٠١٠/٣/٤ زايىنى

١٨/ربيع الاول ١٤٣١ كۆچى

پێشه‌کی

بەناوی خوای بخشنده‌ی میهره‌بان

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه

أجمعين...

لە راستیدا قورئانی پیرۆز چەند فرمایشتیکە مۆفەکان ئاشنانین بە هەموو ئیجازەکانی،* بۆیە هەتا زانست بەره‌و پێشه‌وه‌ بپروات و گەشه‌ بکات زیاتر وێنە ئیجازیەکانی ئەم پەراوه‌ پیرۆزه‌ دەرده‌که‌ون، پاشان، سوننه‌تی پێغه‌مبەراییەتی هەلساوه‌ بە بەیانکردنی ناوه‌پۆکی قورئان پاشەکردنی بەو پێیە‌ی که پێشه‌وای مۆفایەتی (محمد) (درودی خوای لە‌سه‌ر بیّت) بە زمانی سروش دە‌دوێت نه‌ک بە زمانی ئاره‌زوو ویستی مۆیی...، منیش له‌گە‌ڵ وردبوونه‌وه‌م له‌ هەر ئایه‌تیک و تی‌فکرینم بۆ هەر فرموده‌یه‌ک زیاتر باوه‌ڕم په‌یدا ده‌کرد به‌ کمالی ئەم ئایینه‌ و گه‌وره‌یی ئەم قورئانه‌.

وه‌ هه‌میشه‌ ده‌ست به‌‌دووعا بووم که خوای په‌روه‌ردگار ده‌ستم بگرێت و سه‌رکه‌تووم بکات بۆ خزمه‌تکردنی ئەم په‌یامه‌ پیرۆزه‌ و فرموده‌ شیرینه‌کانی پێغه‌مبەر (درودی خوای لە‌سه‌ر بیّت) ئە‌گەر به‌ چەند وشه‌یه‌کی‌ش بی‌ت.

له‌م پەراوه‌دا خوێنه‌ری به‌‌پێ‌ز چە‌ندین بابە‌ت له‌سه‌ر خۆراک ده‌بینیت که پێغه‌مبە‌ری خوا (درودی خوای لە‌سه‌ر بیّت) وه‌سه‌یه‌تی به‌‌خواردن و به‌‌کارهێنانیان کردووه‌ و زۆر به‌‌سوودن بۆ له‌شی مۆف... منیش هه‌لساوم سووده‌کانی ئەم خۆراکانه‌م به‌‌راود کردووه‌ به‌‌ تازه‌ترین توێژینه‌وه‌ی زانستی که تا ئیستا له‌سه‌ری ئە‌نجام درابێت، له‌و خۆراکانه‌ش کووله‌که‌ (کدوو)، سه‌رکه‌، سیر، زۆر جار هاوه‌‌ل‌انم پرسیاریان ئی ده‌کردم سه‌‌باره‌ت به‌‌ سووده‌کانی سیر پێش لی‌نان و دوا‌ی لی‌نانی، منیش پاش گه‌‌پان به‌‌دوا‌ی توێژینه‌وه‌ی تازه‌دا له‌م بواره‌دا، به‌‌فه‌‌زی خوا توانیم دوا‌یین توێژینه‌وه‌ی زانستی

* ئی‌ع‌ج‌از: کاریک له‌ توانای مۆفەکان به‌‌ده‌رب‌ی‌ت. (وه‌‌رگێ‌پ).

بەدەست بخەم، لە راستیدا سەلمىنراوھ كە سىرى كال (واتە لىنەنراوھ) دەبىتە ھۆى توشبوون بە كەم خويىنى، لەكاتىكدا سىرى لىنراو بەھۆى ئەو كاريگەرەيە پلەي گەرمى لەسەرى دروستى دەكات، بۆ خۆى دەبىتە موعجىزەيەك و چەندىن سوودى لى پەيدادەبىت پاش لىنانى، كە لەم پەرتووكەدا باسەم كىرەون، لەگەل باسەردنى سوودى سىو و چۆنىەتى پاراستنى لەشمان بەھۆيانەوھ لە مەترسى ژەھراوى بوون بە زەرنىخ و چەند پەگەزىكى قورسى تر... ھەرەك باسى توانستى سىرم كىرەوھ لە بەرگىركەن لە شىرپەنجە و مەلاريا و ھەر لەم پەراوھدا چەندىن خەسەلتى تىرى سىرى لىنراو دەبينىت.

وھ باسەم لە كاريگەرى خواردنى ماسى و پەيوەندى بە كەمكىرەنەوھى توشبوون بە شەكرەوھ كىرەوھ، ھەرەھا باسى جۆرى خويىن و خۆراكى گونجاو بۆ ھەر جۆرىكيان وھ چۆن زانايان بەشىوھەيەكى جۆزى ئەم تىۆرەيان پوچەل كىرەوھتەوھ.

بەپىزان لە راستیدا خواردنى ئەو پوھەكە پىرۆزەى ناوى كۆلەكەيە چەندەھا سوودى ھەيە، تۆوھەكى لە پىكھاتەى ھەندىك دەرمانى نويدا بەكارھىنراوھ بەتايبەتى دەرمانى ئەو كەسانەى تووش بوون بە ھەلئاسانى پىرۆستات.

لەپاشان، ئەو كىكەى لە كۆلەكە دروست دەكرىت بۆن و بەرامىكى بەناوبانگى ھەيە وا لە مەزۇ دەكات ئارەزووى زايەنى بكات وھ لىكۆلىنەوھكان جەخت لەسەر ئەوھ دەكەنەوھ كە تامى كىكى كۆلەكە ئارەزووى زايەندى بەشىوھەيەكى سەرسوپھىنەر دەورۆزىنىت.

ھەر لەم پەراوھدا باسى ھەنارو سوودەكانىم كىرەوھ، لە راستیدا ئەم مەيوھە سەرچاوەيەكى گىرنگە بۆ ئەستىزجىنە پوھەكەكان.

ئەم ئەستىزجىنانە مەزۇ دەپارىزن لە مەترسى تووشبوون بە شىرپەنجە، جگە لەمەش ھەنار سەرچاوەيەكى بى وىنەيە بۆ دژە ئۆكسىدەكان و ترشە چەورىە ناتىرەكان. ھەرەھا باسى زۆر لە سودەكانى زەنجەبىلمان كىرەوھ ئەویش بەپىي ئەو

تويژىنەو زانستى نوڧيانەي لەسەري ئەنجام دراون، ئەم پووەكە دەتوانرێت بەكاربهێنرێت بۆ دەست بەسەرداگرتنى (كۆنترۆلكردنى) نيشانەكانى ئافەرەتى دووگيان كە بەيانيان بەسەريدا دیت، ھەرۆھا بۆ ھالەتەكانى ھەوکردنى جومگەكان.

ھەرۆك باسى سوودەكانى تری و بەرھەكانى شەریەتى تازەي تری كراوہ بەتایبەت بۆ تەندروستی دل و كەمكردنەوہي ئاستى چەورى لە خوێندا.

زانایان بۆیان دەرکەوتووہ كە تويكە تەنكەكەي تری و تۆوہكەشى سەرچاوہي دەولەمەندن بە پێكاهتەيەك كە بە (بروانئوساينيدات) ناودەبرێت، ئەم پێكاهتەيە دژەئوكسیدیكى بەھێزەو كار لەسەر نەھيشتنى (پیشە ئازادەكانى ئوكسین) دەكات كە زانایان بە خانەكانى لەش دەگەيەن.

ھەرۆھا باسى كە لەشاخ گرتن و یەكەمین لیكۆلینەوہي زانستیمان كردووہ كە لە تاقیگەكانى كولیژی پزشکی ئەزھەر لەسەر چارەسەرکردنى (روماتوید) بەخوین گرتن جیبەجی كرابێت كە بەدریژی و پوونی باسى ئەنجامەكانى ئەو تويژىنەوہمان كردووہ.

وہ دەمەوێت خوینەري بەرپز ئاگادار بكەمەوہ كە خواردن و بەكارھێنانى ئەم خۆراكانە بۆ چارەسەرکردن مانای ئەوہ نیه ھەندیک جار واز لەو چارەسەرو دەرمانانە بەئینى كە پزشکی پەسپۆر بۆي نوسیوی، چونكە بەم كارە پەنگە نەخۆشیەكەت زیاتر تەشەنە بكات، سەرەپای ئەوہ گومانم نیه كە بەردەوام بوون لە خواردنى ئەم جۆرە خۆراكانە مۆف دەپاریزێت لەو نەخۆشیانەي ئاماژەي پى كردوون.

ھەرۆھا ئەمەوێت خوینەري بەرپز بزانیێت كە من زۆر ئاسانكاریم كردووہ لە نووسینى ئەم پەراوہدا تاوہكو ھەموو خوینەریك بەباشى لێى تیبگەن سەرەپای جیاوازی ئاستى زانستى و زمانەوانیان، شایانى باسە لە ھەندیک لەو تويژىنەوہ و پاپۆرتانەي كە وەرمرگرتوون لە بنچینەدا خۆي لە زمانىكى بیانیەوہ وەرگیردراوون بۆ زمانى عەرەبى و تیاياندا جۆرە سستى و لاوازیەكى زمانەوانیم تیدا بەدى دەكرد بەلام لەبەر ئەمانەتى زانستى دەستكاریم نەكردووہ.

من به دريژى باسى بابه ته كان و تويزينه وه زانستيه كانم كردوووه له گه ل ئه و
ئه نجامانه ي پيى گه يشتووم، چونكه بوى هه يه هه نديك جار له دووباره كردنه وه سوود
وه ربگرين. له كۆتاييدا داوا له خواى بالاده ست ده كه م ئه م كارهم ئى وه ربگرييت..

واخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين

نوسەر/ دلاوهر محمد صابر

٢٠٠٧/٢/١٢

سوودە تەندروستیەکانی نوستن لە سەر لای راست و فەرموودەی پیغەمبەری خوا (ﷺ) دەربارەی

ئەم باسانە لەخۆی دەگریت:-

- ڕێگەی نوستنی کۆرپە لە.

- ڕێگەی لەفە (ساندویج).

- ڕێگەی حەسانەووی تەواو.

- نوستن بەسەر سکدا.

- نوستن لەشیووی گرڤوش بردندا.

- نوستن لەسەر لای راست لەگەڵ هەندیک لەسنگ و کردنەووی پانەکان.

- ڕێگەی شاهانە.

- ڕێگەی نیوێ کۆرپە لەیی.

کاتێک هەندیک گۆشای زانستیم خویندەو، بابەتێکی نۆر گرنگ تێدا بەدی کرد
لەسەر ڕێگە جۆراوجۆرەکانی نوستن، نۆر پێی سەرسام بووم، لە بنچینەدا بابەتەکە
لەلایەن هەندیک زاناوە نووسرابوو بەتایبەتی زاناى دەرونناسى بەناوبانگ (د. صموئیل
دنکل) لە ئەمریکا لە ژێر ناوینیشانی (زمانحالی جەستەى مرۆڤ لە نوستندا) ١ و سید جعفر
خەلیل و هریگێزابوو، وە ئەم وەرگیڕپە هەشت ڕێگای نیشاندا بوو لەنیوان ئەو ڕێگا
نووستنانەى کە زانا ئەمریکە کە ئاماژەى پێى کردبوون، ئەو هەشت ڕێگایەش ئەمانەن:

۱- پىگەي نوستنى كۆرپەلە:-



بريتيه لەوہى ھەردو قاچت كۆبكەيتەوہو ئەژتۆكانت لە وەرگت نزيك بكەيتەوہو لەلايەكى ديكەوہ دەسەكانت كۆبكەيتەوہو ئەوانيش لە سەرت نزيك بكەيتەوہ، ياخود بەستنەوہى ھەردوو ئەژتۆت بە دەستەكانت، ياخود خۆگەردکردنەوہو باوہش كردن بە بەتانيەكەتدا يان ھەر پىگەيەكى تر بشوبھيتە سەر چۆنيەتى بارى كۆرپەلە لەناو مندالدا.

ئەم زانايە دەلّيت: ئەگەر كەسى نوستوو بەم شىوہيەى سەرەوہ بخەويّت ماناي ئەوہيە كە دەروون و ميراىسى نا ئارامە و ناويّريّت پووبەپووى ناپەحەتيەكانى ژيان بيّتەوہ، ناتوانيّت پيداويستىەكانى ژيان بەبىّ پشت بەستن بە كەسانى تر بەدەست بەيّنيت، كەسيكى كۆمەلايەتە نيە، بەواتاي ئەوہى كە ھەميشە دەيەويّت پەنا بەريّت بۆ پاداشتيكى تا پادايەك دەست پويشتوو لەناو خيژانەكەيدا يان لەناو خەلكدا بۆ جيّ بەجيكردى پيداويستىەكانىەوہ بۆ ئامادەكردن و بە دەست خستنى خواستەكانى.. ئەمەش پيوستى بە بەلگەيەكى زانستى باوہپيكرائەيە.

۲- ڕێگەی لەفە (ساندویچ):-



ئەمیش بریتیه لەوێ هەردوو قاچت لەسەر یەک دابنیت و هەروو دەستیش
بەهەمان شیوە وەک ساندویچ، ئەم زانایە دەلێت نوستنی بەم شیوەیە ئاماژەیە بۆ
ئەوێ کەسی نوستوو بەشیوەیەکی گشتی دەروونی ئارام و دلنایە.

و بەهۆی ئەو پێگیشتنە سروشتییە لەسەری پاهاتوو مەیلی ئەو دەکات
شتەکان هاوسەنگ و مەقبول بکات، ئەم کەسە (کە هەر لە منداڵیەو بەم شیوازی
نوستنە پاهاتوو) هەول دەدات خۆی دووربگرێت لە کێش و هەروە هەول دەدات
ژیانی خۆی پێک ببات و خۆشەویستی خەلکی بە دەست بهێنێت و دەروونی خۆی ئارام
پاچەت بکات لە پێی دڵپاکی و ناشتیخوازیەو.. دیسان ئەم تیۆریش پێوستی بە
سەلماندن هەیە.

۳- ڕێگەی حەسانەوێ تەواو:-



لەم شیوازی نووستنەدا کەسی نوستوو پادەکشیت و دەستەکانی داخاتە پشتی
سەری و دەیکاتە سەر سەرین، لاقەکانی کە درێژکردوو یەکیکیان دەخاتە سەر
ئەویتر... زانای ئەمریکی دەلێت ئەم کەسانە هەستیکی بەجێیان هەیە کە خۆشیان
هەستی پێ دەکەن و دەزانن هەر شتێک جیگای شیاوی خۆیدا دابنێن و هەر شتێک لە

سنوری واقعی و ژیری (منطق) دەرجیټ لە لای ئەم کەسانە قبول نەکراوە و زۆر دوورن لە گومان و خەیاڵاتی بێ بناغە و ھەروەھا سۆزێک لە ژیری دەرجیټ... بە واتای ئەوە ئەو جۆرە کەسانە ژیان لە عەقل و لۆژیکدا دەبینن و ھەر شتێک ژیری و عەقل باوەڕی پێی نەبێت لە لایان ئەو لە ژیاڵی کردەنیدا بوونی نیە... بەلام بەلگە چیه بۆ ئەمە؟

۴- نوستن لە سەر سکدا (ورگ): -



ئەم زانایە دەلټ: ئەو کەسانە وا پراھاتوون بەم شیوازە بنوون ھەزریان لە دەسلالت و گرتنە دەستی جلەوی کارەکان و ھەرکەوتنە لە ناو خەڵکدا و خۆفەرزکردنە بە سەریاندا... لەبەر ئەوە ئەم کەسانە کۆمەلایەتین و بەشیوەیکە گشتی ناتوانن لە خەڵکی دوورکەونەو و ھەول دەدەن پلە و پایە لە چیاندا بە دەست بەینن و دەیانەویټ بە ھێزو بە قابیلیەت بن تا بتوانن پووبەپووی سەختیەکان ببنەو... بەلام ئەم کەسانە دوورن لە توپەیی و ھەلچوون و نایانەویټ ھەلەبکریټ و لە کارەکانیاندا وردن و زۆر پارێزگاری لە وادەکانیان دەکەن. چیاڵی ئەم جۆرە ھەسانە پێک و پوختە و پایەبەرز نەگەرچی زوو ھەلەچن و خێرا کاریگەر دەبن...

و ھەروەھا ئەم تیۆرانە پێویستیان بە لیکۆلینەو و بەلگە ھەیە پێش ئەوەی کاریان لە سەر بکەن و قبولیان بکەن.

۵- نوستن له شیۆه ی کړنوش بردندا:-



زیاتر مندالان به م شیۆه یه دهخهون، وه کړنوش بردنی ناو نوێژ وایه، له گهڵ ئهوه شدا زۆر له گه وره کانیش ئه م خووه له مندالیوه وهرده گرن و ده بیته به شیك له ژیانیان.. لیکۆلینه وه یه ک که له سه ره ئه م خووه کراوه ئاماژه بۆ ئه وه ده کات که سانی خه وتوو به م شیۆه دوو چاری شه که تی پۆحی و جهسته یی بوون له ژیاناندا و ههروهک له حاله تی نوسته که یان ده یانه ویت هه ستنه وه و بازیده ن و هه لبین له و شته ناخۆشانه ی که په نگه پووبه پوویان بیته وه، ئه مانه په نگه به ده مارسستی و بی ئۆقره یی و شله ژاوی ده روون ناسرابن، په نگه که سیانیک بن له وانه ی که پێیان مورتاح نین و هه ز له هاوه لێیان ناکه یین.. ئه مانه ش چهند پاو بۆچوونیکی ده روونی و ئه گه ریی ئه و زانایه ن.

۶- نوستن له سه ر لای راست له گهڵ هه ندیک له سنگ و کردنه وه ی پانه کان:-



له هه موو پێگه کانی تری خه وتن باشتره بۆ هه وانه وه و پزیشکه کانی ئیسک ئامۆژگاری ئه و نه خۆشانه ده که ن که تووشی خزانی برپه کانیا و پشت ئیشه بوون، به م جۆره بخه ون، چونکه زامنی هه وانه وه ی جهسته ده بیته که ئه وان له کاتی

بیداریاندا کە مەتر دەرك بە مە دەکەن، بە واتایەکی تر ئەو کە سانه له ژيانی کردەبیاندا ئەو حەوانەو دەروونیە بەدی ناکەن کە جەستەیان لە کاتی خەوتندا بەدی دەکات.. لە مەوە بۆمان پوون دەبیەو کە هۆکاری هەرە گەرە کە مەو دەجولێنێت هۆکارە زگماکەکان و باری دەروونی و حەزو نیازەکانیەتی نەک ئەو پێگایانەکی کە پەسپۆریان و پزیشک دیاریان دەکەن.

۷- پێگەی شاهانە:-



بریتیه له خەتن بە سەر پشتدا و کردنەوێی بالەکان له هەردوو لای، هەندێک لەوانە بە م شێوەیە دەخەون و خەیاڵ دەکەن کە گەرە پیاو و پادشان و خاوەن پلە و پایە بەرز و بەرچاوان لە لای خەلک، و ئەوێ بەدوای ژيانی ئەم جۆرە کە سانه دا بپروات هەموو ئەمانە له ژيان و پەفتاریان لە گەڵ خودی خۆیان و لە گەڵ خەلکیشدا هەست پێ دەکات. هەندێکیان وای دەزانن کە وای جیگای پێزی خەلکین! و توانستیکی وایان هەیە وایان لێ دەکات هەموو سەختیەک لە بەردەمیاندا چۆک دابەت، هەروەها ئامادەییان تێدا بە پێی توانا پێداویستیەکانی خەلکی جێ بە جێ بکەن! هەروەک پێزی نانوێن لە قوربانیدان بە هەموو شتێک لە پێناوی خەلکیدا (ئەمیش بە پێی توانا) هەموو ئەم قسانەش کە لە سەر ئەم جۆرە خەوتوانە و تران گومان و پافەن و شیاوی لێکدانەو و داواکردنی بەلگەی زانستیە لە سەریان.

۸- پىگەى نىمچە كۆرپەلەيى:-



وەك سەرژمىرىيەكان دەريانخستوو، ئەم جورەيان لە ھەموو جورەكانى تىرى خەوتن بلاقوترە... ئەويش بىرىتيە لە خەوتن بەسەرىك لادا لەگەڵ كردنەوھى ئەژتۆكان بەرپژەى نيوەكردنەوھى ھەروھا يەككە لە دەستەكان بخىرتە ژىر سەرو ئەوى تريان بەردىرتەوھى ئازاد بىت... ئەم پىگەى زامنى ھەوانەوھى جەستەيە بەبى ئەوھى پىگەى ھەناسەدان پىگىرى لە گەيشتنى ئوكسىجىنى پىويست بكات بۆ سىيەكان. ئەمەش باشترين پىگەى تەندروستە بۆ خەوتن، ھەرئەو سەرژمىرىيەى ئەم زانايە ئەنجامىداوھى ئامارە بەوھى دەكات كە زۆرىيەى ئەوانەى چەپەن و دەستى چەپ بەكاردەھىتن لە كارەكانياندا ئەوانە لەسەر دەستى چەپ دەخەون وھى بۆ دەستى راستىش بەپىچەوانەوھى. ئەو توپىژىنەوھى دەرونىيەى كە ئەم زانايە ئەنجامىداوھى واى دادەنيت كە كەسى خەوتوو بەم شىوازە تواناى خۆگونجاندنى ھەيە لەگەڵ باردۆخە جياوازەكانى ژياندا، بەھرەى ژىرىيەى و باش پەفتار كردن لەلای يەك پلەيان ھەيە.. ھەموو ئەو كىشانەى لە ژياندا دووچارى دەبىتەوھى زۆر بەئاسايى وەريان دەگرىت و بەدواى چارەسەر كىردنىدا دەگەرپىت و بەسەرىشياندا زال دەبىت... زۆر ئەستەمە كە لەبەردەم كارەساتەكاندا چۆك دابات ھەروەك زۆر ئەستەمە لە ھەول و كوششەكاندا سەر كەوتوو نەبىت.

بە پىويستى نازانين ئەوھى بخەينەوھى بىرى خويئەر كە ئەم تىۆريانە تەنھا خەيالەت و نەريت و پىشبينى كردن نين، بەلكو پشتيان بە چەند توپىژىنەوھى لىكۆلەينەوھى بەستوو كە خاوەنى بابەتەكە دەلەيت لەسەر ئەو سەرژمىرىيە بنیاتنراوھى كە ئەم زانايە پىي ھەلسابوو، لەگەڵ ئەوھى شادا لە ھەموو شتىكدا چەند ناوازەيەك (شاذ) ھەيە كە

تەواو ملّ نادەن بۆ ئەم توێژینه وەیه یان بەهیچ جۆرێک ملکه چ نابن بۆی. ئەمە ھەر ئەوەیە کە زانای بەناویانگی فەرەنسی (د. صموئیل دنکل) لە ئەمریکا لەسەری نووسیبوو. بەلام نووسەرە کە لە شیوەی ھەشتەمی خەوتندا جیاوازی نەکردوو لەنیوان نوستن بەلای راست و نوستن بەلای چەپدا، لەبەرئەوە من ھەڵدەستم بە باسکردنی جیاوازیەکیان لە پڕوو پزیشکیەکیە. بۆ ئەمەش پشت بە توێژینه وەکی دوورو درێژو قوول دەبەستم لەسەر ئەم دوو شیوازی نوسنە بە سوود وەرگرتن لەو بابەتە کە (د. ظافر العطار)^۱ نووسیویەتی، ئەم نووسەرە تاقیکردنە وەکانی (غالیته-بواسیر)ی نقل کردوو، کە بەم شیوەیە:

(ئەگەر کەسی نوستوو بەلای راستد خەوتبێت ئەوا ئەو ماوەیە کە خواردن تیایدا لە گەدەییە وە دەگاتە پێخۆڵەکانی لەنیوان دوو کاتریمێرو نیو تا چوار کاتریمێرو نیو دایە، بەلام ئەو کەسە بەلای چەپیدا خەوتبێت ئەوا پێویستی بە پێنج تا ھەشت کاتریمێر ھەیە بۆ گەیشتنی خۆراک لە گەدەییە وە بۆ ناو پێخۆڵەکانی، واتە نزیکەیی دوو بەرامبەری شیوازی نوستن یە کەم کاتی پێویستە. کەواتە خەوتن بەلای چەپدا بۆ کرداری ھەرسکردن باش نیە و قبول نەکراوە.

شتێکی تریش ھەیە ئێویش ئەوەیە کە دلّ دەکەوێتە لای چەپی لەشەو و خەوتن بەسەر ئەو لایەدا وادەکات لە پلی راستی سی کە گەرەترە لە پلی چەپ (لە زانستی شیکاریدا ئەمە سەلمێنراوە) پەشتان بخاتە سەر دلّ و لە چالاکیی دلّ کە مەدەکاتە وە، سەرەپای ئەوەش جگەر کە قورستترین کێشی ھەیە لەچاوە ئەندامەکانی تری ھەناوی مەروفا، ھەلۆاسراو دەبێت لەکاتی خەوتن بەسەر لای چەپدا.

بەلام خەوتن بەسەر لای راستدا کە بەپێی تاقیکردنە وەکانی (غالیته-بواسیر) ئەم بارە دروستە، چونکە پلی چەپی سی بچوکتەرە لە پلی راست وە لەم کاتەدا کاری دلّ ئاسانترە و ھەروەھا جگەریش لەم بارەدا جیگیرە و ھەلۆاسراو نیە.

کەواتە نوستن تەنها بەلای پاستدا پاست و دروستە. ئەمەش لەبەرئەوێ سەلمێنراوە کە خەوتن بە ھەر باریکی تردا ھەلەیه... و ھەر ئەمەش ئەو نمونە باشەیکە کە ھاوھەڵی پایەبەرز (بەپائی کوپی عازب) (خوا لێی پازی بیئت) باسی کردووە کە پیغەمبەری خوا (ﷺ) دەفەرموێت: ((اذا اتيت مضجعك فتوضاً وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الايمن، ثم قل: اللهم اني اسلمت نفسي إليك، وفوضت أمري إليك.. واته: ئەگەر ویستت بجیتە سەر جێگەی نوستنەکەت ئەو دەتسنوێژێک بگرە ھەر وەک بۆ نوێژ دەیگریت و پاشان بەلای پاستدا پاکشی و ئەوجا بلی: ئەو پەرەدگار.. ئەوا من خۆم و کاروباری خۆم دایە دەستی زاتی تۆ...)) تا کۆتایی فەرموودەکە... (ھەردوو صەحیح رێوایەتیان کردووە).

کەواتە ئەوێ پیغەمبەری ئازیز (ﷺ) پیش نزیکەی چوار دەسە فەرمانی پێی کردوون ئەنجامی بدەین ئیستا بە بەلگەو ۱۰۰٪ پاستی فەرمایشەکە سەلمێنراوە. سەباری ئەو پایانەیکە زانای دەروناسی (دنکل) داویەتی لەسەر شیوازە جۆراوچۆرەکانی خەوتن، خەوتن لەسەر سک یان پشت چەند زەرەر و زیانیکی ھەیە کە (د. ظافر احمد العطار) باسی کردووە. منیش ئەوەندە پەیوەندی بە باسەکەمەو ھەبیئت ھەندیکیم ئی وەرگرتوو، لەباری یەکەمدا واتە نوستن لەسەر سک، دەبینین ئەو کەسە پاش ماوێک ھەست بە تەنگەنەفەسی دەکات بەھۆی ئەوەوە کە سنگ زۆر بە گرانی توانی کشان و کەژبوونی ھەیە لەکاتی ھەناسە وەرگرتن و دانەویدا، چونکە قورسای و چڕی قەوارە ئیسکیەکە پشت دەبیئت بەر بەست لەبەر دەم کرداری ھەناسەداند... سەرەرای ئەو پەستانە پاستەوخۆیە دەیخاتە سەر ھەناو.

ھەرچی باری دووھەمیشە (خەوتن بەسەر پشتدا و دەکات لە مۆڤ بە دەم ھەناسە بدات، چونکە لەکاتی پاکشان بەسەر پشتدا دەم دەکێتەو ھەلە ئەنجامی شلپوون و خاویوونەوێ (استرخاء) چەناگەیی خوارەو.

لە راستیدا هەناسەدان لە پێى دەمەوێ کارىکى سروشتى نى و وەك ئەوێ وایە لە پێى لووتەوێ ئاو بخورێتەوێ، ئەوێش دەزانین کە لووت ئەندامى سروشتى تايبەت بە هەناسەدانە کە مووگەلێکى چەر لەخۆ دەگرێت بۆ پالڤتەکردنى هەواو گەرمکردنى لە پێى مولولە خوێنەکانى ناو لووتەوێ، بەو جۆرەیش هەوا پێگەیکى دووروو درێژتر دەبێت بە بەراورد لەگەڵ هەناسەدان لە پێى دەمەوێ. ئەوانەى بە لووت هەناسە دەدەن کەمتر توشى هەلەمەت دەبن لە زستاندا لەچاوە ئەوانەدا کە بە دەم هەناسە دەدەن، چونکە هەناسەدان بە دەم دەبێتە ھۆکارى وشکبوونەوێ پووک کە پەنگە بێتە ھۆى ھەوکردنى و بەم نەخۆشیەش دەوترێت (التهاب اللثة الجفاني) واتە ھەوکردنى پووک بە ھۆى وشکبوونەوێ و بەو جۆرەش ئەو پووکە ھەوکردووە بڕىقە دەداتەوێ و پوویەکى سورى ھەبەو لە حالەتى توشبوونى پووک بە کەپو (فطر) ئەو کۆتايیانەى دەورەى ددانەکانیان داوێ بە ووردى باریک نەبوونەتەوێ وەك نوکى چەقۆ، بەلکو بە پێچەوانەوێ شێوھەیکى بازەننەوێ وەرگرتووە کە ئەمەش کۆبونەوێ پاشەپۆى خۆراک و شتى تر ئاسان دەکات و پاک کردنەوێشى سەختتر دەکات.

ھەرچى ئەوانە شەكەكۆلەكەى لوتیان لارە یان لینجە پەردەى لوتیان توشى گیرانى درێژخایەن بووێ یان تووشى ھەر نەخۆشیەکى ترى تايبەت بەو ئەندامە بوون، چاریان ناچارە کە بە دەم هەناسە دەدەن لەبەرى لووت تا ئەو کاتەى چاک دەبنەوێ، بۆ ئەمەش پێویستە سەردانى پزىشکى پسپۆرى لووت بکەن، بەلام ئامۆژگارىمان لێرەدا بەتايبەت بۆ ئەوانەى کە دەتوانن بە لووت هەناسە بدەن کە چى بە ھۆى نوستنى ھەلەوێ (کە لەسەر پشت دەخەون) بە دەم هەناسە دەدەن.

لای ھىچ کەس شاراوێ نى کە خەوتن لەسەر پشت چەند زیانى ھەبە، چونکە لەو کاتەدا پەردەى مەلاشو و زمانە بچکۆلە کونى لووت دەگرن و بەرەبەست دروست دەکەن لەبەر دەم پێرەوێ هەناسەدانداو بەمەش ئەو پێرخە پێرخە ناخۆشە دروست

دەکات که هەمووان لێی بێزارین... بەلام ئەمەش مانای ئەوە نیە که پاکشان لەسەر پشت هەتا بۆ حەوانەوێش (بەبێ خەو ئی کەوتن) زیانبەخەشە.

و ڕەنگە یەکیەک بپرسیت: سوودی خەوتن چیه؟ خاوەنی (الطب النبوي) ی ابن القیم الجوزی - که زانای عەللامە (محمد کریم بن سعید راجح) سالی ۱۹۸۵ لیکۆلینەوێ لەسەر کردووە، لە لاپەرە (۱۷۹) دا وەلام دەداتەوێ دەلی:

(خەوتن دوو سوودی گەورە هەیە، یەکەمیان/ سەرەوتنی جەستە ی مڕۆڤو حەوانەوێ لە ماندوووبن، مڕۆڤ بە خەوتن هەستەکانی لە شەکەتی و هیلاک بوونی کاتی بەخەبەری دەحەوینیتەوێ.

دووەمیان/ هەرسکردنی خۆراک، چونکە ئەو گەرمیە سروشتیە لەش هەیەتی لەکاتی خەوتندا پۆدەچیتە ناوێ وێ لەش و یارمەتی هەرس دەدات، هەر لەبەرئەمەشە جەستە لەکاتی خەوتندا سارد دەبیتەوێ و کەسی خەوتوو پتووستی بە خۆداپۆشین هەیە.

بەسوودترین خەویش ئەوێ سەرەتا بەلای راستدا بخەوی تا خواردنەکە بەشیوەیهکی باش لە گەدەدا جیگیر دەبیت، لەبەرئەوێ گەدە خۆی کەمێک بەلای چەپدا لایداوێ، پاشان باری خەوتنەکە کەمێک بخەیت سەر لای چەپ بۆ خێراکردنی کرداری هەرس بەهۆی لاریبۆنەوێ گەدەوێ بەسەر جگەردا پاشان باری خەوتنەکە ی بخاتەوێ سەر لای راست و بخەوێت چونکە لەم بارەدا خۆراکە کە خێراتر لە گەدەوێ لێژ دەبیتەوێ کەواتە سەرەتا و کۆتایی خەوی با لەسەر لای راست بیت بەو جۆرێ باسما ن کرد، زۆر خەوتن بەسەر لای چەپدا بۆ دڵ بەزیانە بەهۆی کەوتنی ئەندامە هەناوێەکان بەلای چەپدا.

و خراپترین خەوی ئەوێ لەسەر پشت بخەوێت، بەلام پاکشان لەسەر پشت بۆ حەوانەوێ ئەگەر خەوت ئی نەکەوێت خراپ نیە، خراپتریش لەوێ خەوتنە بەسەر پوویدا (بەدەما کەوتن)، لە (مسند) و (سنن ابی ماجه) دا هاتووێ لە (ابی امامه) وێ،

دەفرمویت: پیغەمبەری خوا (ﷺ) بە لای پیاویکدا تێپەری که له مزگەوت بە دەما پاکشابوو، خەویشی ئی که وتبوو پیغەمبەر (ﷺ) قاچی پێدا کیشاو فرمووی: ((قم أو أقعد، فإنها نومه جهنميه)) واتە / یان هەلسە له خەو یان دانیشە، چونکە ئەم شیوازه خەوتنە ی تۆ شیوازی خەوتنی دۆزهخیه کانه... ابن ماجه له (الادب) دا دەرھێتانی بۆ کردووه.

وه له هەردوو (صحیح) دا هاتوو له (برائی کوپی عزب) وه که پیغەمبەری خوا (ﷺ) فرموویەتی: ((إذا اتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقك الايمن، ثم قل: اللهم إني أسلمت نفسي إليك، ووجهت وجهي إليك، وفوضت أمري إليك، لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك، أمنت بكتابك الذي أنزلت، وبنبيك الذي أرسلت، ووجعلن آخر كلامك، فإن مت من ليلتك، مت على فطرة)) بخاری له (ادب)، وه مسلم له (الذكر والدعاء) باسیان کردووه.

مانای فرموده که ش ئەوه یه / ئەگەر ویستت بجیتە سەر جێگە ی خەوتنە که ت ئەوا دەستنویژ بگره وه ئەوه ی بۆ نویژ دەگیریت و پاشان بە سەر لای راستدا پاکشی و بلی: ئە ی پەرەردگار ئەوا من نەفسی خۆم دایه وه دەستت وه پووم له دەرگانه ی تۆوه ناو کاروباره کانم دایه وه دەستی تۆ، هیچ پەناگه و فریاگه یه که نیه له تۆ جگه له زاتی خۆت نەبیّت، باوه یم هێنا به و قورئانه ی که داتبه زاندو به و پیغەمبەری که بۆت پەرمانه کردوین. وه فرمووی: با ئەمانه دواین وتەت بیّت پیش خەوتنت، خۆ ئەگەر وات کردو ئەو شه وه وفاتت کرد، ئەوا له سەر (فیترهت) وه فاتت کردووه.

ههروهها له (صحیح) ی بخاریدا هاتوو له خاتوو عائیشه وه (خوا لی ی پازی بیّت) فرموویەتی: پیغەمبەری خوا (ﷺ) دوا ی ئەنجامدانی سوننه تی (فەجر) که دوو رکعاته به لای راستیدا پاده کشا.

له پاش خستنه پووی ئەم تویژینه وانه ی که زانا ئەمریکه کان و پزیشکه دەررونیه کان و کهسانی تر ئەنجامیان دا بوو، ده مه ویّت هەندیك له سەری بدویم:

پێغه مبه‌ری خوا (ﷺ) په‌یمانگه‌ی تایبه‌ت به‌ لێکۆڵینه‌وه‌ی زانستی ده‌روونیه‌کانی نه‌بووه‌ تاوه‌کو بزانی‌ت باشترین شی‌وازو پێگه‌ی خه‌وتن کامه‌یه‌، هه‌روه‌ک نه‌خۆشگه‌لێکی زۆری له‌به‌رده‌ستدا نه‌بووه‌ تا له‌ پێی پشکنینی پزیشکی کۆمپیوته‌ریه‌وه‌ نه‌جابه‌کان تۆمار بکات و دواتر له‌ نه‌جابه‌ی ئه‌و سه‌رژمێریه‌وه‌ نه‌جابه‌یه‌کی وردی ده‌ست که‌وتبێت له‌سه‌ر پێگه‌کانی خه‌وتن.

هه‌روه‌ها ئه‌و ده‌رچووی یه‌کیک له‌ زانکۆکانی پۆژئاوا نه‌بووه‌ له‌ به‌شی زانسته‌ ده‌روونیه‌مانیدا،! به‌لکو ئه‌و سه‌رده‌مه‌ هه‌چ زانکۆیه‌ک نه‌بووه‌ دیراسه‌ی ئه‌م زانسته‌ بکات! هه‌روه‌ها پێغه‌مبه‌ری خوا (ﷺ) پزیشکی پشپۆر نه‌بووه‌ له‌ زانستی توێکاریدا (تشریح) تا شیکاری جه‌سته‌ی مرۆفی کردبێت و به‌م نه‌جابه‌ی خواره‌وه‌ گه‌یشتبێت:—

دل ده‌که‌وێته‌ به‌شی چه‌پی له‌شو خه‌وتن به‌سه‌ر ئه‌و لایه‌دا و له‌ پلی پاستی ده‌کات په‌ستان بخاته‌ سه‌ر دل و له‌ چالاکی که‌م بکاته‌وه‌ (چونکه‌ له‌ زانستی شیکاریدا ئه‌و زانراوه‌ که‌ پلی پاستی سی گه‌وره‌تره‌ له‌ پلی چه‌پ سه‌ره‌پای ئه‌وه‌ی جگه‌ریش که‌ قورست‌ترین به‌شی هه‌ناوه‌، له‌کاتی خه‌وتندا به‌سه‌ر لای چه‌پدا هه‌لواسراو ده‌بێت) یاخود چۆن زانیویه‌تی که‌ خه‌وتن له‌سه‌ر لای پاست واده‌کات جگه‌ر له‌جێی خۆیدا جیگیر بێت و هه‌لواسراو نه‌بێت... له‌پاشان خۆ پێغه‌مبه‌ری خوا (ﷺ) ئامی‌ری (سۆناری) له‌به‌ر ده‌ستدا نه‌بووه‌ یان ئامی‌ری تیشکی (X) تا ببینیت و بۆی ده‌ریکه‌وێت که‌ جگه‌ری قورست‌ترین به‌شی هه‌ناو له‌کاتی خه‌وتن به‌سه‌ر لای پاستدا هه‌لواسراو ده‌بێت؟ ئه‌ی باشه‌ ئامی‌ری له‌کۆی بوو تا قه‌باره‌ی س دیاری بکات و سنگی مرۆفشی بکاته‌وه‌ و به‌وه‌موو زانیاریه‌ بگات؟ ئه‌وه‌ش سه‌رسوپه‌ینه‌ره‌ لێره‌دا ئه‌وه‌یه‌ که‌ گه‌وره‌مان پێغه‌مبه‌ری خوا (ﷺ) چۆن زانی خه‌وتن به‌م شی‌وازه‌ دروسته‌و شی‌وازه‌کانی تری خه‌وتن هه‌لن... به‌پاستی ئه‌مانه‌ هه‌موو به‌گه‌ی سه‌لمینه‌رن له‌سه‌ر پێغه‌مبه‌رایه‌تی ئه‌و.. وه‌ ئه‌و باشترین پێشه‌نگه‌ بۆ ئێمه‌..

خوینەری بە پێز/ زانای دەر و ناس (صموئیل دنکل) تەنھا خەوتنی بە لایە کدا بۆ
 ئێمە پاشە کردوو بە بێ ئەوێ جیاوازی بکات لە نێوان لای پاست و لای چەپدا، لە گەڵ
 ئەوێ شدا ئەوێ بە سەر یە کێک لە لایە کانییدا بخەوێت چەند خەسلە تێکی سەیر و
 سەرسوڕهێنەری هەیه لەوانە:

توانای خۆگۆنجانندی هەیه لە گەڵ هەموو بارودۆخی کدا، واتە کە سێکی ئارامگرە،
 بە هەری ژیری و باش پەفتارکردن لە لای لە یە ک ئاستدان وە ئەو کێشانە ی ژیان لە گەڵ
 خۆیدا دەیان هێنێت بە ئاسایی وەریان دەگرێت و چارە سەریان دەکات و بە سەریاندا زال
 دەبێت. وە ئەستەمە لە هەولە کانییدا سەرکەوتوو نەبێت، پاک بێ گەردی بۆ خوا !!
 ئەم هەموو خەسلە تە باشانە چین؟ وە من ئەمە بە جێ دەهێلم بۆ خوینەری بە پێز تا
 خۆی لە سەر ئەم ئاکارە جوانانە بدوێت کە هەموومان خوازیاری وەها ئاکارێکین.

دەسا درود و سەلامی خۆی پەرەردگار لە سەر گیانی پیغه مبهری ئازیز بێت کە
 خواوەنی ئاسمانەکان و زەوی و دەر بارە ی دە فەر مویت: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾
 (القلم: ۴).

لە کۆتاییدا دە ئێم/ ئەمەیش کە ئەم زانا پۆژئاوایە لە سەر پیغه مبهری خوا (ﷺ)
 نووسیویەتی تەنھا بە شێکی کەمە لە و ئاکار و پەوشتانە ی لە و زاتە دا هەبوو، بە لکو
 ئەو خۆی گەرە خۆی تەزکیە ی کردوو و شایستە ی کردوو بە دابە زینی سروش
 بۆی.

باوەر... ۋە ئايا بەھۆيەۋە دەتوانىن لە جەلدى دەماخ چاك بىنەۋە؟

ليكوئىنەۋەيەكى زانستى نوئى

ئىمە چەندە ئاتاجىن بە باوەرپەيتان بە خودا كە بەھۆيەۋە ژيانمان ئارام و دەروونمان ئاسوودە و دل و كەسايەتيمان بەھيژ دەبيت...

د. (ھنرى لىك) كە يەككە لە كەسايەتە بە ناويانگەكانى بوارى زانستى دەروونناسى (ئەزمونى) و تا سالانتيكى دوورو دريژ لە ژيانى، بەبى باوەرپى مايەۋە تاوھەكو باوەرپو ئيمان بەخوای تاكو تەنيا لە دلدا جيگىربوو، لە كتيبەكەى (الطريق الى السعادة، لاپەرە ۱۷) دا دەليت:

(لەم تاقىکردنەوانە ئەنجاميكي گرنگمان بە دەست هينا ئەويش ئەمەيە: ئەو كەسەى كە باوەرپى بە يەكك لە ئايىنەكان ھەيە يان ھات وچۆى پەرستگايەك دەكات، كەسايەتى بەھيژترو باشترە لەو كەسەى باوەرپى بەھيچ ئاينيك نەيە يان پىادەى ناكات...

ھەر لەو كتيبەيدا دەليت/ ھەرچەندە ئەو شتەى مرقۇ باوەرپى پيەتى بى بناغە و پرپوچيش بيت باشترە لەوەى باوەرپى بەھيچ شتيك نەبيت). چونكە لەراستيدا بى باوەرپان ھيچ لە دەرونياندا نابىنەۋە جگە لە بۆشايىيەكى گەورە و لەدليشياندا كەندەلانيكى دوور... خەريكە سەرگەردانى دليان لەت و پەت دەكات و عەقلىان لە دەست دەدەن، چونكە ئەوانە يەكەم: دەيانەويت و دليان لەوەى كە ئايا بۆ نمونە ژيانتيكى تر ھەيە يان نا، بەلكو ئەوان ھيچ نەبيت ئاواتى ژيانتيكى تر دەخوازن، چونكە سروشتي مرقۇ وايە ھەزى بە مانەۋە و نەمريە. دووھم: ھيچ بەلگەيەك لە دەرونياندا شك نابەن و دليانين لە بوونى ئەو ژيانە و لەوە دەترسن ئەگەر لەم دنياياندا زاھد بن و خويان بگرنەۋە لە ئارەزووھەكانيان كەچى دواى بويان دەرکەويت كە پۆژو دنيايەكى تر نىە و بەمەش ژيانيان بەھەدەر لە دەستى خويان دابيت كە بەنرخترين شتيكە

لەلایان. لەلایەكى تریشەوہ لەوہ دەترسن ئەگەر بگلیئە ناو خراپەکاری و ئارەزوو پەرسەتیەوہ پۆژێك ھەبێت لیپرسینەوہیان لی بکریئت لەسەر کردەوہکانیان و ئەنجامەکیان سزای ھەمیشەیی بیئت. بەلگەیشیان نیە لەسەر نەبوونی ئەو پۆژە، بەلکو ئاماژە و پەيامەکانی ژیان ناچاریان دەکات ھەندێك جار باوہر پەيئەن یان ھیچ نەبیئت بیرى لی بکەنەوہ، بەو جۆرە لەسەر لیشتیواویەکی بکوژدا خۆیان دەبیئەنەوہ... لەبەرئەوہ دەبینین زۆر بەتوندی ئەو جۆرە بیرکردنەوہ لە خۆیان دوور دەخەنەوہ و ئەگەر شتێك لە دەنگی باوہر لە دەروونیاندا بەدی کرا خۆیانى لی غافل دەکەن و ئەگەر ئاماژەيەك لەسەر بوونی ئەو ژیانە بیئەن چاوی لی دادەخەن و خۆیانى لی کویر دەکەن. خویئەرى بەپیز/ زانستەکانى ئەم سەردەمە گەرەیی خوای بەدیھینەریان تیا دا دەدرەوشیتەوہ...

دەبا بى باوہر پان بزائن کە ئیمەى خواپەرست بەو باوہر پەمان سەلامەت دەبین و لە ھەردوو دنیا دا براوہین، خۆ ئەگەر ئەو بى باوہر پانە زانست پەرورەن، ئەوہ زانست خۆیەتى پوونى دەکاتەوہ کە ئەھلى باوہر بەو ئیمانەیان لە چەندین نەخۆشى کوشندە پزگاریان دەبیئت وە ئەم بانگەشەيەش لە ئەنجامی چەندین لیکوئینەوہ و تووژینەوہ کراوہ کە لە گوڤارى (الجلطة الدماغية) داو لەرپی ئازانسی ھەوالی جیھانى (پۆیتەرن) لە ۲۰۰۷/۲/۱۶ دا بلاوکراوہتەوہ و تیا دا ھاتوہ:

دالاس: بەردەوام ئاینپەرورەکان مشت و مریانە لەسەر ئەوہى کە ھیزی باوہر پو دوو عا یارمەتیدەرن لە چاکبوونەوہى نەخۆشیدا، ئیستا تووژینەوہيەك کە لە پۆما ئەنجامدراوہ ئاماژە بۆ ئەوہ دەکات باوہر بۆی ھەيە یارمەتى مروؤ بەدات بۆ چاکبوونەوہى لە جەلدەى دەماغ. وە راپۆرتیك کە دوینی لە گوڤارى دەوریى (ستروک) بلاوکراوہتەوہ ئاماژە بۆ ئەوہ دەکات کە (جورە) ١ یەکی پۆحى بەھیز

دەتوانیٲ ئەو ئەو پەستانە سۆزداریه که مکاتەوہ کهوا بەستە ی بەر بەستەکانی بەردەم چاکبوونەوہ یە له جەلده ی دەماغ.

هەرۆه ها توژیٲینهوہکان له ناوهندی پیگە یاندنی (سان پافاییل بیسانا) له پۆمای پایتەختی ئیتالیا چاوپێگەوتنیان ئەنجامدا له گەڵ (۱۳۲) کەس که له جەلده ی دەماغ چاکبوو بوونەوہ، سەبارەت بە بیرو باوهری ئایینیان و پاده ی په یوہست بوونیان بە بەها پۆحنیهکانەوہ. تیکرای تەمەنی ئەم کەسانە ی توژیٲینهوہ یان لەسەر کرابوو (۷۲) سالی بوو. دکتۆر (سالفاتور جیاکننتو) سەرۆکی ئیدارە ی پیگە یاندن له ناوهندەکە دەلیٲ: (ئەگەر ی ئەوہ ی که کەسە ئایین پەرۆەرە چالاکەکان له کۆمەلگاکانیاندا هاوکاری دەرەکی له کەسانی خۆبەخش وەر بگرن له زیادبووندایە وە ئەم هاوکاریە کۆمەلایەتیە وایان لی دەکات هەست بە گرنگی پێدان و خۆشەویستی و پززی دەرۆبەریان بکەن، بەم پێشە هەستکردن بە یارمەتی کەسانی ترو ئەو باکگراوندە ئایینیەش که هەیانە وا لەو نەخۆشانە دەکات هەست بەوہ بکەن که تەنها نین).

پەنگە مۆڤ وا گومان بەریت که ئەو باوهری من باسی دەکەم شتیکی خەیاڵیە و هیچ پۆلیکی نیە... لەبەرئەوہ بە پێویستم زانی بەشیۆه یکی زانستی کریگەری هیزی بیرکردنەوہ لەسەر جەستە بسەلمیٲم، ئەمیش بەم جۆرە:

د. أحمد توفیق* دەلیٲ:

(پیش چەند سالیٲک مامۆستایەکی زانکۆ له زانکۆی (بیل) هەلسا بە تاقیکردنەوہ یەک بۆ دەرخیستنی هیزی بیرکردنەوہ لەسەر جەستە. لایکی هینا و له تاقیگە کەیدا لەسەر کورسیەک داینیشاند که قەپانیٲکی پیۆه بەستبوو، پاشان ئاماژە ی بۆ لاوہ کە کرد (کە پسپۆپی بیرکاری بوو) بیر له مەسەلە یکی ژمیریاری ئالۆز بکاتەوہ وەول بەدات بە عەقل شیکاری بکات. کاتیٲک گەنجەکە دەستی کرد بە

* الشفاء الذاتي بقوة عقلك الباطن، به دەستکاریەوہ، لاپەرە (۱۰۸-۱۰۹) سالی ۲۰۰۵.

بىرکردنەوہى قوللە مەسەلەكە.. كورسىيەكەى بەرەو ئەو لايە لايدا كە تەركىزى سەرى گەنجەكەى لەسەر بوو، ئەويش بەھۆى قورسى بارستەى ئەو خويئەى كە بە برىكى زۆر بەرەو دەماغ دەپۆيشت لەكاتى بىرکردنەوہكەداو واى كرد لە قەپانەكە لاسەنگ بىت. پاشان ئاماژەى بۆ گەنجەكە كرد بىر لە پاكردن بكاتەوہ، ھەرئەم لاوہ بايەخچى تۆپىنىش بوو. كاتىك دەستى كرد بە بىرکردنەوہ لە پاكردن لەگەل تۆپەكەدا، قەپانەكە بەرەو ئەو ئاراستەيەى كە قاچەكان و سەرى پەنجەى قاچەكانى تيابوو لايدا... چونكە ئىستە بەرەو ئاراسەى ئەو ئەندامانە دەپوات.

پاشان بە گەنجەكەى ووت كە خشتەى لىكدانى ژمارە (۹) و (۵) بلىتەوہ، ئەوہبوو لەكايتكدە ژمارە (۹)ى دەوتەوہ لادانەكە بەلای سەرىدا زياتربوو لەو كاتەى لىكدانى ژمارە (۵)ى دەوتەوہ (چونكە لىكدانى ژمارە (۹) ئالۆزترە لە (۵)) و ئەمەش واى دەكرد خويئى زياتر لە حالەتى يەكەمدا بە ئاراستەى سەرى وروژم بكات.

ئەم پەرپوفيسۆرە ئەوہى دەست كەوت كە ناوھندى كيش كردن (جاذبىيە) لە لەشى ئەو لاوہدا بە تەنھا گۆرپىنى بىرکردنەوہى دەگۆرپا، بەبى ئەوہى بەھىچ شىوہيەك جەستەى بچولئىتت، لەبەرئەوہى خويئ بە تەنھا گۆرپىنى بىروفيكر وئە زەينىەكان بە ئازادىەكى زياتر لەلايەكى جەستەوہ بۆ لايەكى تىرى ھات وچۆ دەكات. ئا لىرەدا ھىزىك ھەيە دەتوانرئت بەپىي وىست و بە ھەلئىزاردنى خۆت بەكارى بەئىتت.

لەپاستيدا دەكرئت ئەركەكانى جەستە وەك ھەرسكردنى خۆراك و گۆرپىنى مادە خۆراكىەكان (التمثيل الغذائى) و سووپى خويئ و فرىدەنى پاشەپۆ لە پىي حال و بارى عەقلەوہ بەشىوہيەكى باش يان خراپ كاريگەرى بىت.. ھەموو ئەركەكانى لەشى مرقۇ كە لە پەيوەندىەكى بەردەوام دان لەگەل كۆئەندامى دەماردا، دەتوانىن بەھۆى ئەو شتانەى كە بىريان لى دەكەينەوہ يارمەتى ئەنجامدانى بەدەين يان بەپىچەوانەوہ ببينە پىگر لەبەردەمياندا.

و ھەموو ئەو ئەرکە زیندەگیانەی ھەمانە لە گەڵ ئەو ھەشدا کە خۆنەویستین (لەشعوری) لە کارەکانیاندا، کەچی ھەمیشە و بەشیوەیەکی قوول کارێگر دەبن بە ھیزی بیرکردنەوە بیدارو بە ئاگاکانمان. ئەمەش مانای ئەو یە کە تۆ ھەمیشە لە ژێر بەزەیی نەخۆشی و ناساغیدا نابیت، چونکە دەتوانیت وزە ی بیرکردنەوە کانت ئاراستە ی ھەر بە شیک لە بەشەکانی لەشت بکەیت و کارێگری لە سەر ئەرکەکانی دابنیت بە ھاوسەنگ کردن و چالاک کردنیان.

کەواتە لەم تاقیکردنەوە بێ وینەدا ئەو ھوون بوو یەو کە بیرکردنەوە چ ھیزیکی ھەیە و چ کارێگریکی ھوونی ھەیە لە سەر جەستە ی مرۆف وینە ی ھووناک ی خۆر لە پوژی نیو ھەژدا...

ئەو ھەتە بە تەنھا بیرکردنەوە ی ئەو لاو ھە راکردن لە گەڵ تۆپە کەدا، قەپانە کە بەرەو ئەو ئاراستە ی قاجی لاو ھەکی تیا بوو لایدا، لە کاتی کدا ئەو بە ھیچ شیانیک جەستە ی نە جۆلاند بوو، بە لکو بیرکردنەوە کە دیاردە یەکی مەعناو یە ھەر ئەو پۆلی کارای ھەبوو لە سەر ھات و چۆ کردنی خوین بە چوارپە لی لاو ھەداوای کرد قەپانە کە بە ئاراستە ی پێیەکان و چوارپە لی گەنجە کە لابادات.

کەواتە دەتوانیت بە ویست و ئیرادە ی خۆی باو ھەپە کە ی لە ئاستی عەقلى دەر ھەو بەرەو عەقلى ناو ھەو ببات و لەویش ھەو بەرەو ئەرکە چالاکە خۆنەویستەکانی ناو لەشی بە ھەموو ئەندامەکانی ھە.

کەواتە ئەمە یە ھیزی باو ھەپو شوینە وارەکانی. ئیتر دەتوانیت نۆلی لە مە بکات؟.

چهند سه رنجيك له نايه تي:

﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ (البقره: ۲۶۱)

ئوهی پافه کاران فهرموویانه ده ربارهی نایه ته که:

محمد حجازی، خاوه نی (تفسیری پوون) له لاپهړه (۱۲) ی به شی سییه می ته فسیره که یدا ده لیت:

وینه ی ئه و که سانه ی که مال و سامان یان له پیتناوی خواو به رزکردنه وهی قورئانه که ی و خوشبهخت کردنی نیستیمان و ئه هله که یدا ده به خشن وه که دهنکه تووېک وایه که هوت لاسکی لی پروابیت و له هر لاسکېک گولّه که نمیک و له هر گولّه که نمیک سه د دهنکه توو پروابیت.. که ئه مهش له به پیتترین زهوی و باشتین خاک و چاکترین توودا ده بیت. ئه مهش هیچ سه یرنیه چونکه ئه م که نم و برنجه هر دهنکیکیان ئه م بپه بهرهم دینیت.

له پاستیدا ئه م نمونه یه وینا کردنی چهند هیندبوونی پاداشت و زیادبوونیه تی وه خوی گوره بۆ هر که سېک بیه ویت چهند هیند خیره که ی زیاد ده کات، چونکه ئه و زاته خاوه ن فزل و بی نیازو به خشنده و زانایه به هه موو شتیک..

(بیضاوی) یش له به شی یه که می ته فسیره که یدا و له لاپهړه (۶۰) دا ده لیت: وینه ی ئه و به خشینه یان وه که تووېک وایه یان وینه ی وه شانندی دهنکی تووه هوت ولی لی برویت و له هر گولیکیاندا سه د توو ه بیت، بیضاوی ئه و پوواندنه ی داوه ته پال تووه که به ووی ئه و خه سلّه تانه ی وای لی ده کات شیاوی ئه و زیادبوونه بیت، پوینه ری پاسته قینه ش خوی گوره یه، مه به ست ئه وه یه که ئه و زاته له و دهنکه تووه لاسکېک وه به ردینیت که هوت لقی لی ده بیت و وه هر لقیکیان گولیکي گرتووه که سه د تووی تیدا یه. ئه مهش لیکچواندنیکه مه رج نیه پووبدات، یان په نگه له گه نمه شامی که

دەنکە کە ی گەورە یە یان هەرزن* کە وردە و لە زەویەکی تینوویشدا پووبدات.. خۆی گەورە بە فەزڵ و چاکە ی خۆی و بە پێی نیت و لێسۆزی کە سی بە خەشەر بۆی چەند بەرامبەر دەکاتە وە. هەر لە بەر ئەمەیشە پاداشتی کارەکان جیاوازن، خۆی گەورەش زاتێکی فراوان و پۆزیدەرە و ئەو زیاده پاداشتی کە دەیبەخشیتە بەندەکانی کەم نابێتە وە و زانایە بە نیتێکی کە سی بەخشنده و ئەو برەیشی کە دەیبەخشیت.

سید قطب لە بەشی سییەمی (فی ظلال القرآن) لە لاپەرە (٤٤٨) دا دەلێت: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سَنَابِلٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ (البقره: ٢٦١).

(واتا زەینیە کە پاقە لە کرداریکی ژمیریاری دەکات کە دەنکە تۆویک بکاتە حەوت سەد تۆو! بەلام ئەو دیمەنە زیندووی کە ئەم دەربیرینە نیشانە ی دەدات زۆر لەمە فراوانترە، زۆر هەست بزۆینەرتر و کاریگەرترە لە سەر ویزدان... لەپاستیدا بریتیه لە دیمەنی ژیا نی گەشە سەد... و دیمەنی سروشتی زیندوو... دیمەنی خاکی پەر بەرەم، دیمەنی سە یرو سە مەرە ی دنیاری پووەک: ئەو لاسکە ی حەوت گۆل و ئەو گۆلە ی سەد تۆو لە خۆ دەگرێت!

وە لە کەژاوە ی ژیا نی گەشە سە ندووی بەدەردا ویزدانی مرقایە تی بەرە و پێدان و بەخشین ئاراستە ی دەکات، لەپاستیدا ئەو کە سە هیچ نادات بە لکو ئەو وەر دەگرێت، هیچی لێ کەم ناکات، بە لکو لێی زیاد دەکات... و شە پۆلی بەخشینە و گەشە کردن بە پێی خۆیدا بەر دەوام دەپوات، ئەو ویزدانه چەند بارە دەجولێنێت و دەروژێنێت کە دیمەنی چاندن و بەرە مە کە وروژاندنی و بە ئاگای هینایە وە.

* هەرزن: دانە وێلە یەکی وردی لووسی بێ پێزە دەگرێت بە نان. (فەرەنگی دەریا).

بەپراستی خودا بۆ ھەر کەس بیهوێت چەند ھێند پاداشتی زیاد دەکات... بەبێ ژمارە و حیساب.. لە و پۆزیەکی کە ھیچ کەس سنوری نازانێت وە لە و رەحمەت و بەزەبیەکی کە ھیچ کەس کۆتاییەکی نازانێت.

﴿...وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ (البقره: ۲۴۷).

(واسع.. پەرورەدگاریکە بەخشنەبیەکی کەم ناکات و تەسک نابێتەو.. وە ھەرگیز کۆتایی نایەت... علیم:.. زانا و ئاگادارە بە نیەتی دڵەکان و لەسەر ئێ و نیەتە پاداشتی مرقفەکان دەداتەو.. ھیچ شاراوێک لێی شاراوێ نابێت).

بەلام ئێمە چ بەخشینیکە کە گەشەدەکات و زیاد دەکات؟ چ دیارییەکی کە خوای پەرورەدگار لە دنیاو لە ئاخیرەت چەندبار بۆ ھەر کەسێک بیهوێت زیادێ دەکات؟ پێش ئێوەی پای خۆم لەسەر نیوەی دووەمی ئایەتەکی بەیان بکەم دەمەوێت واتای زمانەوانی (تضاعف) بخەمەپوو:

لە فەرھەنگی (المحیط) (۱۷۰/۳) دا ھاتوو: (ضعف) ی ھەر شتێک واتە دوو ھێندەیی یان سێ ئێوەندەیی، چونکە زیادبوونیکی بێ سنوورە. وە شیخ أحمد الحمالوی لە کتیبی (شذا العرف في فن الصرف) لە لاپەرە (۴۱) دا دەلێت: (فاعِل) بۆ زیادکردنی شتێک بە کاردێت، وەك (ضاعفت الشيء وصفقه) واتە شتێکە چەندبارە بوویەو یان زیادێ کرد. (فَاعِل) لە زمانی عەرەبیدا ئێمە مانایانە دەبەخشیت:

۱- بەشداریکردن و کار لەیەک کردن (مفاعلة).

۲- زیادەپووی و زیادکردن. بۆ نمونە: ضاعفت الامر/ واتە پاداشتەکی چەند ھێندبوو، یان (ناعمه الله) واتە خوای گەورە نازو نیعمەتیکی زۆری بەسەردا باراندوو.

ئێمە و حجازی و بیضاوی و سید قطب (خوا پاداشتیان بداتەو) بەدواداچوونیان نەکردوو لەسەر مانای زانستیە وردەکە (مضاعفة). بەواتایەکی تر: تەنھا ئێوەیان خستووەتە پوو کە ئێوە دهنکە تۆوەی ھوت گول دەکریت و دواتر ھەر گولێک سەد تۆو،

تَيْكِرَا دَهْ كَرِيَّتْ يَهْ كَ تَوَّ حَهْوَت سَهْد تَوَّ بَهْ رَهْم بَيْنِيَّتْ، بَهْ لَام ماناي زانستى
 ئايەتەكەيان بەيان نەركردووه كه پەرەردگار دەفەرمويت: ﴿وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ﴾
 (البقره: ۲۶۱). ئەوئيش بەهۆى ئەوهوه كه لەو سەردهمەى ئەواندا زانست و زانبارى بەم
 پادەهيەى ئىستا پيش نەكەوتبوو، هەرۆك بىضاوى (حوا پاداىشتى بداتەوه) دەلئيت
 (ئەمە لىكچواندنئىكە مەرج نىه پووېدات) بەلام فەزل و بەزەيى خودا پوویدا..

خوينەرى بەپىز! پاك و بى گەردى بۆ خوا، قورئان باسى لە زيادبوونى بەرهم
 دەكات بەپادەيهەك كه سنوورى نىه و بېرەكەى ديارى ناكريت هەتا پۆزى دوايى...
 لەپاستيدا پىگا جۆراو جۆرەكانى بەرهمەينان لە پۆزگارى ئەمپۆماندا، وەك چاككردى
 بەرهم يان هەلبژاردنى جۆرى باش لە تۆو بە پشت بەستن بە ئەندازەى بۆماوهيى،
 ئەمانە هەموو بوونە هۆى زيادبوونى بەرهم.

بەپىزان: با بگەپىن بزاني زانستى نوئى لە زيادكردى بەرهمەدا بەكوى گەيشتووه
 بەتايبەت گەنمى ناسك، با بپروانين كه مامۆستا (عبدالحميد يونس) لە كتيبەكەى
 (محاصيل البوب) كه سالى (۱۹۸۷) دەرى كردووه چى باس كردووه: دەلئيت (بۆ
 نمونە) گەنمى (مەكسيياك) كه پۆلىكە لە گەنمە ناسكەكان گۆلەكانى بەوه
 جيا دەكرێتەوه كه دريژن و نزيكەى ۱۷-۲۵ گۆلەگەنمى تر هەلدەگریت (هەر
 گۆلەگەنمىك چەند گۆلىكى تر هەلدەگریت) و دەلئيت لە هەر گۆلىكدا پىنج خونچەى پىر
 بەپىتى تىدايە واتە: لە هەر گۆلەگەنمىك (۸۵) تۆو (۱۷*۵) تۆو (۲۵*۵) هەيە.
 ئەوهشى زانراوه كه پۆلى مەكسيياك وەك بازدانىك بوو بۆ بەرهمەينانى گەنم بە پرىكى
 زۆر، ئەميش بەدوو پەگ كردنى چەند پەگەزىكى مەكسيكى و پاكستانى لەگەڵ يەكدە،
 پيش دۆزىنەوه و داھينانى ئەم جۆرە گەنمە ژمارەى تۆوكانى ناو گۆلەگەنم زۆر لەو
 ژماريە كەمتر بوو كه باسمان كرد.

كەواتە خوينەرى بەرپز سەيركە ! بەرھەم لە (۱۰۰) تۆو تىپەپى كردو گەيشتە (۱۲۵) تۆو لە ژىر پۆشنایى ئەوەى كە باسماڻ كرد. گومانىشى تىدانىيە كە ژمارەى تۆوەكان لە سەدەكانى داهاتوودا چەندىن ئەوەندەى ئەم ژمارىەش زیاد دەكات.

بەرپزان ! پىش چورادە سەدە كى شتى وای بەبىردا دەهات كە بەرھەمى گەنم لە (۱۰۰) تۆو تىپەپى لە تەنھا گولە گەنمىكدە... بەپاستى ئەوە ھەر جەبىت فەرمایشى زاتىك بىت كە زانایە بە شاراوەو نەپنىيەكان. ئەگەر وانەبووایە لەكوئى لە سەردەمى پىغەمبەرى خوادا (ﷺ) پىگای چاك كردنى بەرھەم یان ھەلبىزاردنى بەردەوامى باشتىرین جوړى تۆو و لەپاشان وەبەرھىنان و دەستخستنى گەنمى چاك ھەبوو؟ لەپاستیدا لەو دەمانەدا خەلكى تەنھا لە ھەولئى چاندنى پارچە زەویەكى گونجاودا بوون كە بتوانىت ئەوەندەى بەشى خىزانەكەى یان تۆزىك زیاتر بەرھەم بەپنىت.

بەلام دواتر زۆرى ژمارەى دانىشتوان بوو ھۆى سەرھەلدانى كىشەى كەمى بەرھەمە كشتوكاڵیەكان و بەش نەكردنى بۆ ھەمووان و بوو ھۆى سەرھەلدانى دیاردەى قاتى و برسىتى لە چىن و ھىندو ئەفرىقاو... ھتد. لەم چاخانەى دوایدا چەندىن پىگەو ھۆكار گىرایەبەر كە تىايدا واتاكانى زانستى بۆماوھى جى بەجى كران لە بەرھەمھىنانى پووەكدا بە برىكى زۆر بۆ پركرنەوھى پىداوېستىيە زىابووەكانى دانىشتوان.

سەیرە چۆن گوڤيان لە پىغەمبەرى خوا (ﷺ) نەبوو كاتىك ئەم ئایەتەى دەخویندەو و چۆن یەقىنىيان نەبوو كە ئەم نمونەى پاستەو ھەقە. لەپاشان، بىگومان ئەمەى خواى پەرۋەردگار دەربارەى (چەند ھىند زیادكردن)ى بەرھەم فەرموویەتى، كراوھە ھەتا ئەگەر بەرھەم لە (۱) تۆو بۆ (۱۰۰) یان بى سنوور ژمارە زیاد بكات، ئەمەى مانای زمانەوانى و شەى (التضاعف) لە زمانى عەرەبیدا..

من یم وایە كاتىك خواى گەرە دەفەرمویت ﴿...وَاللّٰهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَّشَاءُ﴾ (البقرە:

ڕەنگە زیادبوونەکە، سەرەپای چەند ھێندبوونی ژمارە ی تۆوہکان، زیادبوونی
 ئاستی پڕۆتین واتە زیادبوونی کێشی تۆوہکەش بگرتەوہ. دەبینی ئیستا لە دەولەتە
 پیشکەوتووەکاندا پوودەدات خزمەتی ئەم ئایەتە دەکات یاخود مانای ئەم ئایەتە بەیان
 دەکات، لە وولاتانەدا ھەڵدەستن بە گواستەوہی گۆرانی جینیەکان کە چەند
 خەسلەتێکی تایبەتیان لەخۆیان گرتووە، بۆ ناو خانەکان. ئەم خەسلەتانە بۆیان ھەیە
 گشتی بن وەك چاککردنی چەشنی پڕۆتینی تۆو و زیادکردنی ئاستی پڕۆتین لە پووەکە
 چاودێریکراوە بنچینەییەکەدا! ھەر لەو خەسلەتانە چاککردنی بەپێزی پووەکە و
 گۆرانی کیمیایی (وەك گۆرانی نایتروجین بۆ ئەمۆنیا) و بەرگرتن لە نەخۆشی و میروو
 وشکی و لافاو و سوێری و کانزاکان (بەتایبەت قورقوشم و ئەلەمنیۆم) و دەرمانی
 لە ناوبەری چروجانەو ھەرو قبوڵکردنی پەین و بەرگەگرتنی سەرماو... ھتد. ھەموو ئەم
 خەسلەتانە ڕافە ی ئەم ئایەتە دەکەن ﴿...وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ﴾ (البقرہ: ۲۶۱)،
 ئەویش بە ھۆکارە زانستیانەکانی ئەم چاخە ی ئیستامان... چوژانی دوا ی سەدان سالی
 تریش چی پوودەدات و زانست لەم بوارەدا بەکۆی دەگات، ئەو ھەش بزانن کە ھەندیک
 لەم خەسلەتانە ئالۆزن (فرە جینین) واتە ھەندیک خەسلەت پێویستی بە مامەلەکردن
 ھەیە لەگەڵ چەند جینیکیدا نەك تاکە جینیکی، ھەروەھا پێش ئەو ی بتوانرێت جیگا
 جینیەکی دیاری بکری پێویستی بە کۆششێکی قورسو دژوار ھەیە. وە باوەر وایە
 کە ھەندیک سیفەت بەھۆی تاکە جینیکی وە کار لەیەک بکەن، کە ئومێد وایە بتوانرێت
 بەم نزیکانە ئەمە بە دەست بھێنرێت. لەبەرئەو ھۆر ھەول دراوہ بۆ جیاکردنەو ی ئەو
 جینە ی کە لە ناوبەری گژوگیای ھەلگرتووە و چاندنی لە ناو پووەکەکاندا تا وابکات لەو
 پووەکانە کە مەتر کاریگەر بن بەو دەرمانانە ی کە بۆ لە ناو بردنی گژوگیای دەرور بەری
 بە کار دەھێنرێت. لە راستیدا ئەم کارە گرنگە کە چەندین دەرەنجامی کۆمەلایەتی و
 ئابووری گەورە لەخۆ دەگریت، چەند تاقیگە یەکی پیشەسازی و زانکۆیی بپاریان داوہ

پىيى ھەلسن، بۆ ئەوھى ئەم كارە سەرکەوتن بە دەست بەيئىت پىويستە ھەولەكان
بەرەو شىوازىكى نوپى گۆرپانە پووەكيەكان ئاراستە بکړين.

بروانە بە پېزم... خوای پەرەردگار ھەر لەو کاتەوھى مرقى ئەفراندووە
خۆشەويستى زانست و زانپارى لە دلى زانپاندا چاندووە تاوھکو ئەوپەرى ھەولى خويان
بدەن بۆ سەلماندن و چەسپاندنى ئايەتەکانى بۆ خزمەترکردنى مرقايەتى.

پشت بەستن بە خودا و .. کیمیای لەشی مرۆف

ئەم جی باسە لە خۆ دەگرێت:

لە بەهەشتەکە ی خوادا ژیا

(الایحاء)*، ئیلهام یاخود پیشنیار بۆ کردن وەک دکتۆر احمد عزت راجح لە کتییی (الامراض النفسية والعقلية) دا دەلێت: (ئەو پرەفتارەیه که به هۆیه وه که سیك به شیوهیهکی راستەوخۆ کار دەکاتە سەر که سیکی ترو وای لی دەکات پرایەک یان بیروباوەرێک قبول بکات به بێ چەندو چوون یان به بێ ئەو هی فەرمانی به سەردا بکات یان زۆری لی بکات...

ئامادەیش بۆ ئیلهام بریتیه لە وەرگرانی پراویرو باوەرو بۆچوونەکان به بێ پرەخنە یان مشتومڕو که موزیاد کردن، به تایبەت ئەگەر لەلایەن که سیکی به تواناو به بێت، ئەمەش لە راستیدا حالەتیکە لە پشت به ستنی دەروونی به که سیکی ترو پوختە ی چارەسەرکردن به ئیلهام بریتیه لە چەسپاندنی بیروکەیهک یان بۆچوونیک یان وروژاندنی هەستیک لە دەروونی که سه نه خۆشه ئیلهام بۆکراوه که...

ئەم چارەسەرەش لەکاتی به ئاگایی نه خۆشدا ئەنجام دەدرێت و سەرچاوه کهشی لەم حالەتەدا که سیکی تره. یاخود (ئیلهامیکی خۆیی)یه ئەویش لەکاتیکدا سەرچاوه که ی ئەو که سه خۆی بێت.

کهواته ئیلهام ئەو کاریگەریه دەروونییه که به هۆیه وه چەند خەیاڵاتی دەخړیتە پیش چاوی نه خۆش لەلایەن که سی پیشنیارکه ره وه (الموحی) که ئەویش پزیشک یان هەر که سیکی تره که نه خۆشه که متمانه ی پێی هیه. بۆ نموونه گریمان مندالیک لە تاریکی دەترسیت، دکتۆر دیتو به قسه کاریگەرەکانی خۆی چەند حالەتیک ی خەیاڵی

* الایحاء/ ئەم مانایانە ی تریشی هیه/ نیگا، خوڕپە ی دل، پە یام.. (وەرگێڕ) تیفرو سماندن.

دەخاتە دڵی منداڵەکەووە کە پێچەوانەی خەیاڵاتە خراپەکانیەتی تاوێک و ترسێ نەهێڵێت.

دکتۆر (أمین-ویحە) سەبارەت بەم حالاتەیی منداڵان دەڵێت:

(بۆ چارەسەرکردنی منداڵێکی تووشبوو بە نەخۆشی (ترسان لە تاریکی) بە ئیلهامی پوپۆشکراو (المقنع)، دین دەرمانێکی خۆی دەرخوارد دەدەین و پیتی دەڵین: ئەم حەبە کە ئیستا قوتتدا ئێو ترسە ناهێڵێت کە هەتە سەبارەت بە مانەوێ لە تاریکیدا، ئەمەش بە دنیایییەو پوودەدات هەر کاتی کە دوا قوتدانی حەبە کە هەستت بە ماندوویی کرد لە لەشدا، لە پاش تۆزێک کاریگەری حەبی خەوێک دەست پێ دەکات و منداڵە کە هەست بە قورساییی و ماندوویی لەشی دەکات.

و بە پێ ئەمەش منداڵە کە لە میشکی خۆیدا ئێو بیرۆکانە بەیەکەو دەبەستێت بەم شیوەیە: لەبیری خۆیدا دەڵێ ئەو ماندووییە کە لە لەشدا دروست بوو دکتۆرە کە راستی و تیشی هەر کە هەستم بە ماندوویی کرد لە لەشدا ئێو ترسە کەم نامینێت لە تاریکی بەهۆی ئێو حەبەو، مادەم بەشی یەکەمی قسەکی راست بوو ئێو بێگومان بەشی دووهمیشی راست دەبێت..

لێردا ئەمە چارەسەری ئیلهامی یان داپۆشراوە هەروەها پیشی دەوتریت (حەبی بێ ناوینشان - حبوب الغُل *) ئەم حەبانە یان ئەم گولاجانە لە ماددەیهێ دروستکراون هیچ کاریگەرییهکی پزشکی نیە. لە راستیدا ئەم حەبانە بە نەینیه پزشکی پەنھان و نادیارەکان دادەنرێت. چونکە هیچ چارەسەری پزشکی لەخۆی ناگرێت بۆ چاکبوونەو. کەچی لەگەڵ ئەوەشدا کاتی کە ئەم حەبە ساختانە دەدرێن بە ئێو کۆمەڵە کەسانە تاقیکردنەویان لەسەر دەکری (مجموعة الضبط) تا کاریگەری چارەسەری

* چونکە لە بنچینەدا ئەم حەبانە لەخودی خۆیاندا نە کەلکیان هەیە نە زیان، پێشیان دەوتریت: گەندەچارە.

تازە تاقى بکەنەو، کۆمەلەکە ھەميشە بەشێوەيەکی باش چاکبۆنەو ە لە خۆياندا ھەست پى دەکەن و ھەندىک جار ژمارەيان يەکسان دەبىت لەگەڵ ئەو کەسانەى کە ئامادەکراو ە پزىشکى ە راستەقىنەکان بەکار دەھيئن.

دکتۆر أحمد توفيق دەلى:

ئىستا زۆر ئاسانە بەلامانەو ە باو ە پ بەو ە بکەين کە ئەو چارەسەرە کۆنانەى کەرەستەکانيان برىتى بوون لە گەرچەک و دانەويڵەى خوساو ە و نوشتە و چاو ە زار، ئەو ھىزى چاککردنەو ەيان تيانەبوو ە کە دەخرايە پالايان... بەلام ئەو ەمان لەبىر دەچىت کە زانستى پزىشکى لەو سەردەمە کۆنانەدا ئەو دەرمانە شىفادەرمانەى لە ھەگبەدا نەبوو ە کە ئىستا ھەن، لەبەرئەو ە ستەمە ئىمە ئەو کەسانە بەھەلە بزانيان کە ئەو سا ئەو چارەسەرمانەيان بەکار ھيئاو ە، چونکە ئەوان شتائىکيان دەدايە نەخۆشەکانيان کە ئەوانيش و نەخۆشەکانيش بە چارەسەريان دادەنا.

لە سەروى ھەموو ئەمانەشەو ە ئەو ەمان لەبىر دەچىت کە زۆرىک لەم داو دەرمانانەى پۆزگارى ئەمپومان و ئەو ھۆکارە سەردەميانەى دەگىرئەبەر (بۆ چارەسەر) لە نەخۆشخانە و عيادەکاندا و پىشت بە پىشکە و توترىن پىگا و ھۆکارى تەکنەلۆجى دەبەستن لە تىکەلەيەکی پىکھاتوو لە پەسەندکردن و جادوو و دروشمە پزىشکىەکان زياتر نى.

لە راستىدا ئىستا چارەسەرى پزىشکى زانستىترەو داو و دەرمانە سەردەميەکان ھەتا زنجىرەيەک ئەزموون و تاقىکردنەو ەى سەخت و گراند نەبريئن بۆ دلىابوون لە کارىگەريان، ناخريئە بازارەو ە، لەگەڵ ئەو ەشدا ھەندىک لە شارەزا پزىشکىەکان وای دەبينن کە تەنھا پىژەيەکی کەم (کە پەنگە کەمتر لە ٢٠٪) ى ئەو دەرمانانە بىت کە بەشێوەيەکی پۆتىنى دەدرىئە خەلکى، تەنھا ئەو پىژەيە بە شێوەيەکی فىعىلى خراو ە تە ژىر تاقکردنەو ە و تويزىنەو ەى قوول. تا ئىستاش پزىشکەکان و نەخۆشەکانيش بەھەمان شێو ە ھىزىکى چارەسەرکردن دەدەنە پال ەندىک لەو حەب و چارەسەرە

دەرونيانە و ئەو نەشتەرگەرە پېڭخراوانە كە لە واقيعدا هەچ كاريگەرەيەكى چارەسەر كەردنيان تيدا نيه.

وہ پەنگە كاريگەرى دەرماني بى ناو نيشان (الدواء الغفل) زۆر گەرە و هەندىك جار لە پادە بەدەر بىت، بۆ نموونە ئەوەى لە كۆتايى پەنجاكاني سەدەى پيشوودا پوویدا كاتيك هەزاران كەس تووشى سنگە كۆژى بوو بوون و نەشتەرگەريان بۆ ئەنجامدرا، بە برپاوى نەخۆش بە مەبەستى زىاد كەردنى برى خويىنى گەيشتوو بوو بۆ ماسولكەى دل. لە پراستيدا چارەسەرەكە سەرنج پاكيش بوو، پيژەيهەكى زۆر كە دەگەيشتە (٩٠٪) لە نەخۆشەكان هەستيان بە حەوانە وە دەكرد پاش ئەوەى نيشانەكانى نەخۆشەكە لە جەستەياندا سووك بوو، بەلام هەندىك لە پرينسازنى دل بەچاوى گومانە وە دەيانپروانيە ئەم نەشتەرگەرەيە كە پيى دەلئين (ربط الثدي الشريانى الباطني)* و برپارندا ووردتر لىي برپوان.

ئەوەبوو هەستان بە ئەنجامداني ئەم نەشتەرگەرەيە بەشيۆەيهەكى تەواو بۆ ژمارەيهەك لە نەخۆشەكان و ئەنجامداني نەشتەرگەرەيە (ساختەكەش) بۆ ژمارەيهەكى تريان، واتا تەنها سنگيان شەق كەردن و هيچى تر. ئەنجام چى بوو؟ (٧٦٪) لەو نەخۆشيانە حاليان باش بوو كە نەشتەرگەرەيە پراستەقينهەكان بەتەواوى بۆ ئەنجامدرا. كەچى ئەوانەى نەشتەرگەرەيە ساختەكەيان بۆ ئەنجام درا هەموويان بەپيژەي (١٠٠٪) چاكبوونە وە.

بەدالنيابيه وە هەموو چارەسەريكى بى ناو نيشان بەم پادەيهە كاريگەرى نابيت، چەند نەخۆشەك لە هەندىكى تر زياتر كاريگەر دەبن بەم چارەسەرانە، مەزەندەش كراوہ كە لە پيژەي تووشبووان بە پۆلىكى فراوان لە نەخۆشەكانى وەك (ئيش و ئازار، بەرزبوونە وەى پەستانى خوين، پەقبوونى بۆرپچكە هەواكانى سى، پەبۆ، كۆكە) و جۆرەها نەخۆشى تريش، ئەوا لەنيوان ٣٠-٤٠٪ يان بەتەنها وەرگرتنى ئەم

* واتە: بەستەنە وەى مەمكە خوينبەرى ناوہكى.

چارەسەرەنە ھەست بە ھەوانەو ھەيەكى زۆر دەكەن، لە ھەندىك حالەتى نەخۆشى تىرىشدا ھەندىك جار پىژھەي چاكبۆنەو ھەم چارەسەرەنە دەگاتە ٦٠-٧٠٪.

ھەروەھا ھەندىك توپژىنەو ھەو لىكۆلىنەو ھەو كراو ھەخت لەسەر ئەو ھەكاتەو ھەكە ھەرمانى بى ناونىشان و چارەسەرەكردن بە ئىلھام بۆيان ھەيە كاريگەريان ھەبىت لەسەر چەند جۆرىك لە شلۆقى ھەروونی. بە ھەر حال ئەگەر ويستت زياتر لەسەر ئەم جۆرە چارەسەرە بزانی بگە پىژھەو ھەو كتيبەكەي دكتور أحمد توفيق لە سەرچاوەكەي پشوو دا باسما ن كەرد.

ھەروەھا بۆ ھەركەوتنى كاريگەري ئىلھام چەند مەرجىك ھەيە لەوانە:

١- كەسايەتى پزىشكەكە (كەسى پىشنىيازكەن) / شاراو ھەيە لاما ن كە ئەو وشانەي لە زارى پزىشكەو ھەردەچىت كاريگەري ھەركەو ھەيە لەسەر نەخۆشەكە، لە ھەمان كاتدا كەسايەتى پزىشكەكە و ئاكارو ھەلس و كەوت و جلوبەرگىشى پۆلى خۆيان ھەيە لە زامەن كەردنى كاريگەري ئىلھامدا.

٢- كەسايەتى نەخۆشەكە (كەسى پىشنىيار بۆكراو) / پىويستە ئەو شتەي كە پىشنىيار ھەركىت لەگەڵ كەسايەتى نەخۆشەكەدا گونجاو بىت، بىگومان ئەو پىشنىيارەي پزىش دەيكات بۆ نەخۆشىك دەبىت جياواز بىت لەو پىشنىيارەي دەيكات بۆ نەخۆشىكى تر، بۆ پوونكردنەو ھەيە ئەمەش بۆ نموونە پىشنىارىك كە بۆ كەسىكى پۆشنىير دەكرىت جياوازە لەو ھەيە بۆ كەسىكى ناپۆشنىير دەكرىت، كەواتە ئەو ئىلھامە نابىت لەسەر يەك پىياز و بەرنامە بىت و بۆ ھەموو كەسىك بەيەك شىواز بكرىت، بەلگە بەپىي جۆرى كەسە دەبىت جياواز ھەمەچەشنەبىت، لە پراستىشدا ئەگەر لە ھەموو حالەت كەدا نەبىت، لە زۆر حالەتدا پۆشنىيرى بەرز دەبىتە بەر بەرست لە بەردەم قبو لگەردنى ئەم ئىلھام و پىشنىيارەي پزىشك پىشكەشى دەكات. ئەو ھەش بزەنە كە بۆي ھەيە پزىشك يارمەتى چاكبۆنەو ھەت بەدات بەپىي پىويستى حالەت كە لە حالەتەكان، بەلام ئەو ھەيە كە ھەلدەستىت بەو چاككردنەو

سەر سوڕهێنەرە پەنھانە ئەو پزیشکە خۆییەیه که لە ناخ و قەوارەى ھەر مەزھەبێکدا ھەبێت، دەبێت ئەو ھەشمان لا ھاواوە نەبێت که مەزھەبێک لە دوو پەگەز پیکھاتووہ یەکیکیان ماددیە و ئەویش لە جەستەدا خۆی دەبینیتەوہ، دووہ مەیش پۆجە. ئەوہش دەزانن کہ شیفای تەواو لەلایەن خۆای پەرورەدگارەوہیە.

زۆربەى کات پزیشکەکان لە ھەولێ چارەسەرکردنی پەگەزێیەکیەکی مەدان و پەگەزێ دووہمی پیکھاتەى مەزھەبێک لەبەر دەکەن، لەکاتێکدا یەکیەکیان لە دووہمیان گەرنەتر نیە، ئەو دەرمانەش دکتۆر دیاری دەکات لە ماددە زیاتر نیە و بەو پێشەش تەنھا پەگەزێ یەکیەکی چارەسەر دەکات کہ ماددەییە، بەواتایەکی تر لەم ھالەتەدا پزیشکەکی پیکھاتەى دووہمی پشەتگۆی خستووہ کہ بریتیبە لەلایەنی ئیمان و دڵ و دەرۆنی نەخۆش. خۆ ئەگەر بەروارد بکەین لەنێوان ئەو چارەسەرە پێشنیاریکراوانەى کہ پزیشک بۆ دوو نەخۆش دیاری دەکات بۆ یەکیکیان بە زمانى شیرین ئومێدی چاکبوونەوہ دەخاتە دڵی، بۆ ئەوێ تریان ھێچ، لە ئەنجامدا بێگومان ئەو کەسیان کہ ئومێدو ھیوای خرایە دڵ بە زمانى شیرین زۆر باشتر شیفای دەدرێت لەوہى تریان. چونکە لەو ھالەتەدا پزیشکەکی ھەلسا بە چارەسەرکردنی ھەردوو پەگەزە پیکھێنەرەکانى مەزھەبێک ئەو زانا دەرۆناسەکان سەلماندوویانە کہ ئەو نەخۆشەى پزیشکەکی ئومێدی چاکبوونەوہ دەخاتە دڵیەوہ زووتر شیفای وەرەگرێت و چام دەبێتەوہ، نمونەى زۆریش لەم بوارەدا ھەبێت و پێشتریش باسی ئەو مندالەمان بە نمونە ھێنایەوہ کہ لە تاریکی دەترسا.

ئەوہش لەبەر ناکەین کہ پزیشکەکان ھەلدەستان بە دیاریکردنی چەند دەرمان و ھەبێکی تەمسیلی و دەرۆنی و خەیاڵی بۆ نەخۆش کہ چى زۆربەى جار ئەو نەخۆشە بە ھۆیەوہ چاک نەدەبوویەوہ.

لەبەر ئەوہ پزیشکەکان دەزانن ئەم جۆرە چارەسەر و دەرمانانە چەندە کاریگەرن لەسەر ھالەتى نەخۆشەکی، وەک گۆرپى خێرایى لێدانەکانى دڵ یان نەھێشتنى

ئازارەكانى گەدە يان برىنى گەدەو چەندىن نەخۆشى تر، بەلام ئىستا دەيانەوئىت بزانن كاريگەرى راستەقىنەي ئەم دەواو دەرمانانە لەسەر كىمىيائى لەشى مرقۇ چىە .

لە راستىدا ھەندىك لە زانايان دانايان بەو دەواناوە كە بە بەكارھىتائى ئەم دەوايانە پەرچووى پزىشكى پوویداو، ھەرەك ناویشيان لى ناون كاريگەرى ھاوتاكانى دەرمان، بىگومان ھىواو باوھ پو متمانە لە پەرگەزە سەرەكەكانى ئەم جۆرە دەرمانانەن، زۆر جار دەتوانن گۆرپانكارى لە كىمىيائى لەشى مرقۇ دروست بكەن يان پەوتى سەختترىن نەخۆشى راستبەكەنەو. ئەمەو ئىلھام پۆلىكى كەمى نىە لە باشكردنى ھالەتى تەندروستى ياخو خراپ كەردىدا، ھەرەھا بۆي ھەيە پىگائى بەكارھىتائى دەوا ئىلھامبەكان زۆر ئاسان بىت، ھەك دەرزىەكى پەر لە ئاوى سوئىر يان ھەبىكى پو پۆشكراو بە شەكر (ئەگەر بۆ خۆيان ھەك دەوايەكى پاشتقىنە بەكارنەھىتائى) يان بە پىگەي ئومىدو ھىوا خستەنە دل. لەپاشان، ئەم دەرمانە پو پۆشكراوانە ھەندىك جار شەژانە دەماربەكان ناھىلن و كۆتايى پى دىنن. بۆ نموونە يەككە لە پزىشكەكان جۆرىك لەم دەرمانەي دىارى كەرد بۆ ئافەرتىكى دووگيان كە بەدەست دل تىكەلھاتن و پشانەو ھە دەينالاند پىي و ت: ئەم دەرمانە چارەسەرى دەردى تۆ دەكەت، خىرا ئافەرتەكە ھەستى بە ھەوانەو ھە شادمانى كەردو ھىور بوو ھەو. ھەرەھا ھەبىكى پو پۆشكراو بە شەكر دراىە ئافەرتىكى توشبو بە (مضام-خوڤە) و ئەو ھەي خستە دلى گوايە ئەمە دەرمانىكى تازەو بى وئەو دوايى ھىنەرە، بەم قسانە خىراو دلەراو كى و شلوقى ئافەرتەكە نەما.

(كەواتە ئەندىشەو خەيال بۆ خۆي بەسە تا زۆربەي كات نەخۆشەكەو نىشانەكانى نەھىلئىت يان كەمى بكاتەو). ئەو ھەبو لە كۆتايىدا ئەم ئافەرتە لەسەر ئەو ماىەو پۆژانە دوو ھەب بخوات ئەوئىش تەنھا بۆ پاراستنى ئەو ئارامى و سەرەوتنە دەروونىيە كە لەو كاتەو ھەي ئەو دەرمانانەي پى درابوو لە خۆيدا بەدى دەكەرد.

ههروهها نمونه ی تریش ههیه که له لاپه ره (٢٢) ی گۆفاری (الجیل) دا سالی (١٩٨٢) نوسراوه به ناوێشانێ (هیزی جادوویی ده رمانی خه یالی) به قه له می / لورنس شیر، ئه وه ت فیژده کات که چهنده ئیلهام کاریگه ری له سه ر مرقۆ داده نیت، تیایدا هاتوو: دوو پزیشک له زانکۆی کالیفۆرنیا هه لسان به ئه نجامدانی تاقیکردنه وه یه ک بۆ ده رخستنی پاستی کاریگه ری ئه م جۆره ده رمانانه، ئه وه بوو به چهنده که سیکی خۆبه خشیان پاگه یاند که کاکیله یان ده رپنن و چهنده ده رمانیکی ئارامبه خشیان پیدان به بی دیاری کردنی جۆری ئه وه ده رمانه که بۆ هه ندیکیان (مۆرفین) بوو، بۆ ئه وانی تریان گیراوه یه کی سوپربوو، له پاستیدا سی یه کی ئه وانه ی ده رزی گیراوه سوپره که یان لی درا ئازاره که یان که م بوویه وه، پاشان ئه م سی یه که ده رزی (نالوکسون) یان لی درا که دژه ئه فیۆنه و خیرا ئازاره که یانی بۆ گه پایه وه، چونکه ئه م نالوکسونه ده ردانی (ئهندۆرفیناتی) وه ستان که ئه م مادده یه له پاستیدا بریتیه له گوپزه ره وه یه کی ده ماری بیبتیدی، (بیبتید) یش بریتیه له ژماره یه ک ترشه ئه مینی و له ناو شانه کانی میشکدا هه یه (ترشه ئه مینی هه کانه بریتین له یه که ی بنه په تی له پیکهاته ی پرۆتینه کاند). هه روه ک به مه (ئهندۆرفینانه) ده شو تریت (ئه فیوناتی بیبتیدی) چونکه شیوازی کاریگه ری هه که ی وه ک شیوازی کاریگه ری مؤرفین و ئه فیونه کانی تر وایه، به گشتی بریکی که م هه یه له م ئهندۆرفیناته له له شی برپره داره کان (وه ک مرقۆ و ئازله برپره داره کانی تر) و بی برپره کانیشدا، له داها توودا به شیوه یه کی پون پیکهاته ی ئه م ئاویتانه باس ده که م. ئیستا با دووباره بته گه پینمه وه بۆ لای ئه و تاقیکردنه وه یه که دوو پزیشکه که پیی هه لسان: له پاستیدا ئه م مادده ئه فیۆنیانه که له میشکدا هه ن و له ئه نجامی ئیلهامه وه ده ردران، هه لسان به که مکردنه وه ی ئازاره که و نه هیشتنی، ئه مه ش به هۆی ئه و پۆله ی که ئه م که هه یانه له سه ر کۆئه ندامی ده مار به که مکردنه وه و لا بردنی هه ستردن به ئازار.

ئەو دوو پزىشكە وتيان نەمانى ھەستىكردن بە ئازار لە لاي ئەوانەى دەرزى گىراوھ سوپىرەكەيان لى درا دەگەرپتەوھ بۆ زىادبوونى دەردانى ئەندۇرفىنات لەدواى لىدانى دەرزىەكە. لىرەدا دەتوانىن بلىن كە ئەم چارەسەرە خەيالپە پەيوەندىەكى فىعلى ھەيە بە كىمىاي دەماغەوھ.

ئەم دەرخستەنەيە پرسىارىك دەوروزىنىت ئەوئىش ئەمەيە: بۆچى تەنھا سىيەكى ئەوانەى دەرزى گىراوھ سوپىرەكەيان لى درا وەلاميان ھەبوو بۆ دەرزىەكە و پىيى كاريگەربوون؟ ئەى ئەوانى تر بۆچى ئەم دەرمانە خەيالپەيان قبول نەكرد؟ بۆى ھەيە پەيوەندى بەجۆرى كەسى دىارىكراوھوھ ھەبىت، ياخود بە متمانەى ئەو كەسە بە خەلكى و پشت پى بەستىيان لە يارمەتيدانيدا..

وھ راي پزىشكە دەرونناسەكان وايە كە ئەو كەسانەى قابىليەتى كاريگەربووينان ھەيە بە كەسانى تر، ئەوانە بە ھەبە پروپۆشكراوھكان شىفا وەردەگرن ئەمە ماناي ئەوھەيە كە ئامادەيى مرقۇ بۆ كاريگەربوون بە كەسانى تر (واتە قبولكردنى پىشنىارى ئەوان) كلىلى كاريگەربوونى ھەستەيە بە عەقل جا بە شىوھەيەكى ئىجابى بىت يان سلبى. ھەروەك ئەو كەسەى كە ھىچ نەخۆشەك لە لەشىدا نەبوو كەچى بە شىوھەيەكى كتوپر مرد دواى ئەوھى ھەلسا بە پىشلىكردنى قەدەغەكراوئىك يان لايدا لە دابىكى (تقليد) كۆمەلايەتى دىارىكراوى زۆر گرنگ.

ھەندىك لە توپىنەوھران واى دەبينن كە ئەم جۆرە مردنە كتوپرانەى كە وەلاميان بۆ بەشەكانى دەماغ ھەيە پەيوەستە بە بىرو سۆزى مرقۇھوھ، ئىستا با چىرۆكى ئەو كابرايەتان بۆ باس بكەين لە تىرەى (ئالماووردى) لە (زىلاندى نوئى) كە چۆن لەپر تووشى ھەللەرزىنىكى زۆر وند بوو و پاشان لەدواى چەند كاتژمىرىكى كەم وەفاتى كرد، ئەوئىش كاتىك زانى ھەلساواھ بە خواردنى مرىشكە كىويەك لە مندالىكدا لەكاتىكدا ئەو كاتە نەيزانىبوو خواردنى ئەو مرىشكە بۆ كەسانى نابالغ ھەرامە. ئەو ئامادەيە تىببىنى كراوھى ئەو كابرايە ھەيىو بە ئىلھام و بىروباوھ (معقدات) بووھ ھۆى

گەشتنی بە و کۆتاییە تراژیدیە، وای لە ژمارەیهکی زۆری توێژەرەکان کرد دلتیابن لەوێ
 کە بێگومان مەژۆ ئامادەیی کاریگەر بونوی هەیه بە دەوا خەیاڵیەکان و هەتا ئەوان
 دادەنێن کە ئەمە بەشیکی لە پێکھاتەی جینی مەژۆ لە کاتی گونجاودا دەردەکەوێت.
 کەواتە ئەو پیاوێر و باوەڕێکی کۆشتی کە هەیبوو بە (مەبدا) یکی دیاریکراو.
 ئەو هیشی لەم باسەماندا تازەیه دۆزینەوێ پەیوەندیە لە نێوان ئەمە کە من
 مەبەستمە لە گەڵ ئەوێ باسکرد سەبارەت بە ئیلهام لە لای زانایانی دەروونناسی،
 ئەویش بەم جۆرە:

ئەگەر بە وردی بپروائین لەو پێناسەی زانایان بۆ (ئیلهام) یان داناو:

کە بریتیه لە قبوڵکردنی پابۆچوون و بیرو باوەڕەکان بەبێ پەخنە و مشت و مەر
 کە م و زیاد، بەتایبەت ئەگەر ئەو ئیلهامە و بیرو باوەڕە لە لایەن کەسیکی بە تواناو
 بێت). ئیستا ئایا ئەم پێناسە نزیک نیه لە پێناسەی ئیمان کە من بەم جۆرە لێی
 تیگەشتووم: ئیمان و باوەڕ بریتیه لەوێ ئایەتەکانی پەروردگاری هەق قبول بکەین و
 پشتی پێ ببەستو و باوەڕ بەتینی بەوێ کە ئەو کارەکانت بۆ ئاسان دەکات و شیفات
 دەدات و لە مەینەتی و کارەساتەکانی دنیا پزگارت دەکات، بۆ ئەوێ بە بێگومان و
 مشت و مەر پازی بەوێ بیت کە ئەو پەروردگارت بێت. لە پاستیدا پازیبونی تۆ بە مانای
 سەرەو پازیبوونت نیه بە شتانیکی لە کەسیکی دنیایی دەرچوو بێت (وەک زانا
 دەروونناسەکان پێناسەیان کردووە) بە لکو ئەمە لە لایەن بە دیهینەری تۆ بە دیهینەری
 هەموو بە تواناکانی دنیاو هاتوو و نوسراو.

ئایا تۆ نە یاریم دەکەیت لەم پێناسەدا؟ کاتێک پێت دەلێم ئەم بەدەرە لە گەڵ
 تەسبیحاتی خواو یادی خواو پارانەو هەتا لە باشترین پێناسەش کە لە لایەن
 زانایانەو بۆ ئیلهام کراو، چونکە وەرگرتنی بیرو بۆچوونەکان و پازیبوون بە ویستی
 ئیلاهی زۆر جیاوازه لە گەڵ بپیارو ئیلهامی کەسیکی دنیایی بە توانایش بێت.

ئەگەر ئۇ ئىلھامەي لەلايەن پزىشكىك يان كەسىكى بەتواناوه كە نەخۆش باوه پو
 متمانەي پىي ھەيە ئۇ كارىگەرەيە كىمىاويەي ھەبىت لەسەر جەستەي مەوۇف كە زانايان
 لە ناوہ پاستى ھەفتاكاندا دەريانخستووہ، دەبىت كارىگەري ئۇ خوايە چۆن بىت
 لەسەرت كە باوہ پت پىي ھەيە و لىي دەپارپىتەوہ و لەخۆت زياتر خۆش دەوئەت...
 خواي گەرە دەفەر مەوئە ﴿...أَدْعُوْنِيْ اَسْتَجِبْ لَكَ﴾ (غافر: ٦٠).

ئىتر ھالەت چۆنە كاتىك ئۇوہ دەخەيتە دلت تۆ خوايەكى بەدەيتنەرت ھەيە و
 پەيمانى پى داوئەت داواو پارانەوہ كانت قبول بكات، لە ھەمان كاتدا ئۇ خوايە
 بەدەيتنەري ھەموو پزىشكان و بەدەيتنەري زانستىشە؟ و شىفادەري دلەكانە كە
 سەرچاوەي ويستى تۆيە و ئۇ دلەي كە زاناي پايەبەرز (د. عبدالله مصطفى الهرشمى)
 لە لاپەرە (٢٧٧)ى كىتەبە كەيدا بەناوي (معالم الطريق في عمل الروح الاسلامي)ى چاپى
 (١٩٩٢) بەم جۆرە پىئاسەي كەردووہ:

(ھىزىكى پۇھانى ھىمنى وردەكارى بە ئىرادەيە و كارىگەري زۆرى ھەيە لەسەر
 ھەردوو ھىزەكەي تر (بىرو دەروون) وە پىسپۆرە بە ھەندىك شتى عەقلانى و پەسەند كە
 دوو ھىزەكەي تر ئۇ و توانايەيان نى، ھەروەھا پۇللەتى پەيوەندى ئۇ دوو ھىزەيە بە
 جەستەي مەوۇفەوہ، ئەويش ئۇ ئەندامە شىوہ سەنەوبەريەيە كە دەكەوئەتە بۇشايى
 سەنگو بە (دل) ناودەبەيت).

لەپاستىدا ئۇم پىئاسەيە تەواو ھاوشىوہي ئەوہيە كە ھەندىك لە پزىشكەكان
 دايانناوہ دەربارەي مردنى كەتوپ، كە ھۆكارەكەي دەگەرپتەوہ بۆ تىكچوونى كارەبايى
 تەپەكانى دل لەكاتى وەلامدانەوہيدا بۆ چەند بەشىكى دەماغ كە پەيوەستە بە بىرو
 سۆزەوہ. كەواتە كاروبارت بەدەرە دەست خوا، با دلت ھەمىشە لە يادى ئەودا بىت،
 چونكە ئۇ زاتە ئەفراندوويەتى و دەزانىت چۆن شىفای بەدات... بەو جۆرە خودايش
 ئومىدى چاكبوونەوہت لە لا بەھىز دەكات، چونكە ئۇم يادو پىشت بەخوا بەستەنە
 كارىگەري بەرچاوي ھەيە لەسەر كىمىيائى دەماغ و ھانى دەردانى ئۇ مادانە دەدات كە

پیشتر باسمان کرد، ئەوانیش (ئەندۆرفینهکان-Endorphins) و زۆر زیاتریش لەوانەى که پشتیان بە پزیشک یان کەسە بەتواناکان بەستووە.

بەلام ئەوە بزانە کە ئەم پارانەوێهە تەنها ئەوە نیە دەستەکانت بەرەو ئاسمان بڵند بکەیت، بەلکو بریتیه لەوێ دلت بەدیهتە دەستى زاتى پەرەردگار.

لێرەدا دەمەوێت پرسیارێک لە خوێنەر بکەم و بڵێم: ئەگەر کاری خۆت دایەو دەست پیاویکی پایەبەرز لە دنیا داو چوویتە دەرگانهی، ئەو پیاوێ چیت بۆ دەکات؟ و چی لە تواندا هەیە بۆت بکات؟ بێگومان ئەوێ لەتوانیدا بیست لە یارمەتی و ئەو جۆرە شتانه درێخى ناکات... ئەو ئەگەر یادی خوا بکەیت و کاروبارت بەدیهتە دەست ئەو کەسێ پەرەردگاری تۆو جیهان و زەوی و ئاسمانەکانە... چی دەبیست.

بەپاستی سپاردنی کاروبارەکان بە پەرەردگار و باوەڕهێنان بە پشتیوانی کردنی ئەو زاتە بۆ باوەرداران، شوێنەواری کیمیایی لەسەر جەستەمان هەیە، ئەو جاکە سێک باوەڕی بە دروستکەر و بەدییهێنەری مەزنی هەبیست و بە توانا و دەسلالتی وە لەکاتی نەخۆشی و کێشە و گرتەکانیدا پشتی پێ بەستیت، هەموو ئەم شتانه و لە دلت ئەو ئیماندارە دەکات دلتیابیت و متمانهی بەخوای خۆی هەبیست، پاشان دلت ئەم شوێنەوارانە دەگوازیتهو بۆ دوو هیزەکەى تر کە ئەوانیش بیرو دەروونی مەزنی و چاکسازیان تیدا دەکات، بەو جۆرە خاوەنی ئەو دلت ژيانیکی بەختەو بەسەر دەبات لە ئەنجامی دەردانی ئەو مادانەى کە وتمان (ئەندۆرفینهکان)، چونکە سەلمێنراوە کە ئەم ئەندۆرفینهکانە کاریگەریان هەیە لەسەر لابردنی ئازار و هیمن کردنەوێ کۆئەندامی دەمارو کەمکردنەوێ هەست بە دلت پراوکی. هەروەها لە بەرگی (٤) ی کتبی (Encyclopedia Britanica) چاپی ١٩٨٦ و لە لاپەرە (٤٩١) یدا هاتووە کە/ ئەندۆرفینهکان کار دەکەنە سەر ناوەندەکانی هەستکردن بە چیژ کە لە مێشکدا هەن و ئەو چیژە زیاد دەکەن، لێرەدا مەبەستمان هەموو جۆرەکانی چیژ وەرگرتنە وەک

چيژى خواردن و خواردنەو و سيكس و هتد... و بەردەوام ئەو ماددانە هەستکردن بە چيژى زياد دەكەن تا واى لى ديت مرقف هەست بە حەوانەو و هيمنى بكات...

ئەو هيژەش كە خەيالى نالە بارو هەستکردن بە بەدبەختى لە لای نەخۆش دروست دەكات دەروونە، ئەو دەروونە فەرمانكەر بە خراپەيە كەوا نەخۆش دەخاتە گيژاوى دله پاكوى، خو ئەگەر چاكسازيمان لە دله كانماندا كرد ئەوا دەروون و بيريشمان بەو چاك و پاكو دەكەين... بەلام ئەو چاكسازيە چۆن لە دله كانماندا بكەين و بيژنينەو و بەهيژى بكەين؟ وەلام ئەمەيە كە كاروبارەكانمان بە متمانەي تەواو وەبەيە دەست خاوى بەديهنەرمان و باوەر بەو زاتە بەتوانا و بەزەييە بهيژنين. بەو جوړە دل دەبيته خاوەنى پيگەيەكى بەرز لەنيوان سەرجه م هيژەكانى ترى مرقفدا.. لەبەرئەو يادى خوا بكە و پشتى پى ببهسته، چونكە هەر ئەو زاتە دەتوانيت خراپەي ئو دەروونە لەناوبەريت كە گومان و وەسوەسەت بو دروست دەكات، بەو جوړە ئيش و ئازارو خەفەت نامينيت و بەيادى خوا دلت ئاسوودە دەبيت، خاوى پەرەردگار پاستى فەرمووه: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: ۲۸) واتە*: ئەوانەي باوەرپيان هيناو و دل و دەروونيان ئارام دەبيت بە قورئان و پەيامەكەي خاوى پەرەردگار، ئاگادار بن دلهكان: هەر بە قورئان و يادى خواوە خوښنوود دەبن و دەحەويتهو.

و هك دل بيري مرقف ئاراستە دەكات بەرەو ژيري و پاپەپين ملنەدان بە خەيالە خراپەكان.. ئەگەر بىرو زەينت بە ئيرادەي بەهيژى خۆت و بە پشت بەستن بە خاوى بالادەست بە ئاراستەي دروستدا برد، ئەوا دەست دەكات بە جياکردنەو و هەلئىنجان تا دەگاتە راستەقينەو ئەنجامى دروست.

* بۆ رافەکردنى ئايەتەكان پشتم بە (تەفسىرى ئاسان)ى بورهان محمدأمين بەستووه (وەرگيڤ).

که واته سوپاس بۆ خوايه که په یوه ندى دروست کردووه له نیتوان دهردانى مادده کیمیايه کان که خۆى له له شدا به ديهیناوه له گه ل پشت به ستن به خوا و باوه پهینان پى (که هه موو ئه مانه وا له باوه ردار ده که ن پازى به و زاته بیّت که هیناويه تیه بوون). هه ر به م بۆنه یه وه منیش هه ز ده که م چەند ئایه تیک به م وه یادت که زاتى هه ق فەرموویه تی: ﴿...وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ﴾ (ابراهیم: ۱۲) واته: ده با ئه وانەى پشتیوانیان پتویسته هه ر پشت به خوا بیه ستن.

وه ده فەرمویت ﴿...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (الطلاق: ۳) واته / جا ئه وهى پشت به خوا بیه ستن ئه و زاته ی به سه .

﴿...إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ (ال عمران: ۱۵۹) واته / به راستى خوا ئه و که سانه ی خوش ده ویت که پشتى پى ده به ستن.

﴿الْإِنْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ﴾ (الزمر: ۳۶) واته مه گه ر خوا به س نیه که پشتیوان بیّت بۆ به نده ی خۆى.

وه فەرموویه تی ﴿...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ (الانفال: ۴۹) واته / ئه و خوايه جوامیرو جگه رسۆزه و که سیك زه بوون ناکات په نای پى گرتبیّت و که سیك به هه له دا نابات که یه قینی به به خشنده یی ئه و هه بیّت و پوی له ده رگای به زه یی ئه و نابیّت ... وه ئه و زاتیکی کار به جییه و کاروباری ئه و که سانه ی ده سازینیّت که پشتى پى ده به ستن.

وه له (الاثر) دا هاتووه: (خوای په ره ر دگار سروشى نار دووه بۆ داود (سه لامى خوای له سه ر بیّت) فەرموویه تی: ئه ی داود، هه ر که سیك له به نده کانم من بکاته پشت و په ناگه ی ئه و له زیانی زه وى و ئاسمانه کان ده پیا ریژم و پزگاری ده که م).

وہ لە ئايەتى (۱۸۶)ى سورەتى (البقرە)دا دەفەر مویت ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ واتە/ ئەگەر بەندەکانم پرسىاریان لى کردى دەربارەم ئەى محمد (ﷺ) ئەوہ من نزیکم لىيانەوہ، بەھاناو ھاوارى دوعایانەوہ دەچم ھەر کاتىک لىم بپارێنەوہ و نزا بکەن..

ئیتەر ئایا ئەم ئايەتانە بەس نین بۆ ئىمە تا پشت بەخوای خۆمان ببەستین؟ ئەوہش بزانە کە (دوعاو پارانەوہ) لە خوای پەرورەدگار تەنھا دەربڕىنى چەند وشەيەك نىە، بەلکو ئەوانە دوو کارى ھەرە گەورەن کە پىۆیستیان بەوہ ھەيە ھەتا بتوانىت دڵ لە دنیاو ھەرچى تىیداىە خالى بىت، پوو لە خوا بکەیت و ھەموو سەرقالیەکانت لەبىر بکەیت و لەبەردەم خوای گەورەدا بى نرخیان بکەیت..

رەنگە ھەندىک لە ئىمە بلى: من لە خوا داوا دەکەم بۆ نمونە (۱۰۰۰) دىنارم پى ببەخشىت... ھتە، تۆ دەتوانى ئەمە بەدەست بھىنى ئەگەر بەدوای کارو کاسبىدا بپۆیت، چونکە دنیا خانەي گرتنەبەرى ھۆکارەکانە، ئەگەر پزق و پۆزى بەبى ھەولدان و تىکۆشان بەدەست بەاتايە ئەوہ نەدەتوانرا ژيان بەردەوام بىت و پىداویستىەکانى لە جل و خۆراک تيا بەدى بھىنرىت، ئەگەر ھەرچى لە دىنار و درھەم کە دەتەویت بەبى کار بەدەستت بھىنايە... جا کارکردن و ھەولدان بۆ ژيان کەي پىۆیست بوو.. کەواتە تۆ دەبىت ھەولى خۆت بەدەیت بۆ بەدەستھىنانى کاروبارەکانى دىيات و لە خوا داوا بکەیت لىتى پىروۆز بکات.

لەپاش ئەم دەرخستنە پوونەي کردمان سەبارەت بە شوینەوارى باوہ پھىنان بەخوا ل ھەواندەوہي لایەنى دڵ و دەررونى مرووفو لابدەرنى ئازار و ھەست کردن بە ئاسوودەيى لە ئەنجامى ھاندانى دەردانى ئەدۆرفىنەکان. ئىسات ئایا ئەو کەسانەي کە ئاگایان لەم جۆرە شوینەوارە ناوہکیانەي ئىمان نەبووہ کە لەسەر مېشک ھەيەتى و بەشئوہيەكى ماددى پوون بىریان کردوہتەوہ، پىۆیست نىە لەسەریان بىروباوہپىن

بگۆپن دواى ئەوەى زانیان یادی خوا (کە ناتوانییت وەك ماددە دەستی لى بدرییت، یان بینریت یان لە تاقیگەدا شیکردنەوەى بۆ ئەنجام بدرییت وە ناتوانییت هەتا بە ئالۆزترین و پیشکەوتوترین ئامراز جیا بکړیتەوە) چ کارىگەر یەکی هەیه لەسەر یەکیك لە گرنگترین و ئالۆزترین ئەندامەکانى لەشى مړوڤ کە (دەماغ) و چۆن هانى دەدات بە دەردانى پړيک ماددە کە بەم دواييانە ئاشکرا بوون.

لەپاستیدا پارانەوە لە خوا بریتی نیه لە قسەى بى سوود و هەڵدانى وشە بە هەوادا، بە لکو یەقین و باوەر پى ئەو کەسەى دەپارێتەوە بەوەى پەرەردگارى مەزن و بەدیھینەرى دووعاکەى وەر دەگریت، ئەمە کار دەکاتە سەر کیمیای دەماغ و دەیحەوینیتەوە و ئازارەکەى لادەبات.

ئەمە و لەکاتى لیدانى نەخۆش (مړوڤ یان ئاژەل) بە دەرزى ئەفیۆنە مۆخیهکان (کە ناومان برد بە ئەندۆرفینهکان) تیببى کراوە کە کارىگەر یەکەى وەك کارىگەرى (مۆرفین) وایە، بشرانە کە ئەو ئەفیۆنانەى مێشک ناوەکین و لەناو لەشى مړوڤدان و پەنگە ئەم ئەفیۆنە مۆخیانە ئەگەر وەك هێمنکەر وە بەکاربهێنریت ئەو ئالوودەبوونە دروست نەکەن کە مۆرفین دروستى دەکات.

کەچى مۆرفین دەبیته هۆى ئالوودەبوون و کارىگەرى زۆر خراپ لەسەر مړوڤ دروست دەمات.

خوینەرى بەپێز! خواى خۆت بپەرستە و زۆر سوپاسگوازی بە، خو ئەگەر لەشمان (مۆرفین) یکی وەك ئەوەى تابووايه کە لە پوووەکی (خەشماش) دەردەهێنریت چیمان لى دەکات؟.. لەپاستیدا بوونی مۆرفین لە دەروەى لەشى مړوڤدا و لەناو پووەکدا بەلگەیه لەسەر ئەوەى ئیتمە و هەموو شتەکانى تریش بەدیھینراوى دەستی خوايهکی کارامە و شارەزاین بە هەمو زانستەکانى گەردوون.

لەپراستیدا ئەفیۆنەکانی مێشک لە دپکەشلە ی مێشک جیاکراوەنەتەو و زانیان دلتیابوون لە بوونی ئەندۆرفینات لە کۆئەندامی دەماری بپرپرەدارەکاندا، دلتیابوون لەوێ کە بەهەمان شیوەی (مۆرفین) کاریگەریان هەیە لەسەرمان.

لەوێ باسمان کرد دەردەکهوێت کە لەناو لەشماندا شتێک هەیە هاوشتیوەی ئەفیۆنەکانی مێشک و لەکاتی پتووستدا دەردەدرێن و بۆ ئەمەش پشت بە لایەنی دەروونی کەسە کە دەبەستێت، لەبەرئەووە ئەو کەسە پشت بە خوا دەبەستێت و پازی دەبێت بە بەشی خۆی لە خێر و لە مەینەتیش، ئارامگر دەبێت لەبەردەم شەپو ناخۆشیدا ئەو دەروونی ئاسودە دەبێت، لەبەرئەووەی جەستە بە شیوەیە کە دروست کراوە بە دیهێنەری خۆی دەزانێت چۆن و هەر ئەو زانە بە شیوەیەکی وردو بەرنامە بۆ داپێژاو فیڕی کردووە چۆن پەفتار بکات و چۆن پشت بە خاڵقی ببەستێت هەتا بە دەروونیکی ئارام و ئاسوودە و هیمن ژیان بەسەر بەریت.

خۆی دەردانی ئەفیۆنەکانی مێشک بۆ ئەوێ ئارامی بکەنەو، ئەو دەدرانەش بەستراوە بە پادەیی بەهیزی باوەرپەرە، خۆ ئەگەر باوەرپەرە سەرپای بەکارهێنانی ئەو چارەسەر و دەرمانانە کە خۆی پەرەردگار و پیغمبەرە کە ی (ﷺ) پایانسپاردووین بە بەکارهێنانیان، لە خوا بپارێتەو و بزانی کە شیفای بە دەستی ئەو، ئەو بێگومان شیفای دەدرێت یان هیچ نەبێت باری تەندروستی زۆر باشتر دەبێت بە شیوەیە کە زۆرجار هەر بە بیریشیدا نەهاتووە.

کاتێک پەرەردگار دەفەرمویت ﴿...ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ (غافر: ۶۰) ئەمە بێگومان فەرماشتیکی پاستەو لە خۆی مەزنەو و وادەیی وەلامدانەوێی دراو، لەبەرئەووە هەر کاتێک ئەم باوەرپەرە لە دەرووندا چەسپا ئەو ئازاری نەخۆشی و نەهامەتیە کانت نامینێت یان هیچ نەبێت ئەو ئازای سووک دەبێت (ئەمەش لەسەر هیزی باوەرپەرە وەستاو)..
و زۆر ئایەتی قورئانی و فەرماشتی پیغمبەر (ﷺ) هەیە کە هانیدواین هەمیشە پوو لە خوا بکەین و لە ئاشکراو نەهینیماندا پشت بە ئەو ببەستین، لەو ئایەتانەش:

﴿...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (الطلاق: ۳).

مه بهست له (توكل) لێره دا پشت بهستنی په هایه به خوا له هه موو کاروباره کانی ژياندا جا ئه وهی به و جوړه پشت به خوا بیهستیت و ئه وهی بخاته دلی که شیفه به دهستی ئه وه، گومانی تیدانیه که له و ئارزارو نه خوشی و دله پراوکیهی هیه تی چاک ده بیته وه، ههروهک پیشتر وتم ئه مه مانای ئه وه نیه دهست هه لگرین له دهواو ده رمان، چونکه خولی په روه ردار پینمایی کردوین وه پیغه مبه ری ئازیز (درودی خوی له سه ر بیت) راپسپاردوین به به کارهیانی ده رمان و چاره سه ره کان، به لام وهک وتم نیوهی شیفه له و ئیلهمانه دایه که زۆرم له سه ری باس کرد: (ئویش بریتیه له وهی ئیلهام بدهیته ده رونت که بیگومان خوا چاکت ده کاته وه). چونکه خوی گه وره ئه و جوړه ماده کی میاویانه ی له جهسته ماندا به دیه ئناوه که ده مانحه وینیته وه و ئارامان ده کاته وه و ئیش و ئازار له جهسته ماندا لاده بات (ئویش ئه و ماده بیبتیدیانیه که پیشتر باسم کرد): ﴿وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَرَهُ تَقْدِيرًا﴾ (الفرقان: ۲) واته / وه هه موو شتیکی دروست کردوه به ئه ندازه و قه باره و شیوه و تام و بۆن و په نگو جیاوازی هه مه جوړ... هتد، نه خشه ی پێک و پێکی بۆ هه موو شتیک داناهه.

له به ره ئه وه یادکردنی خوی په روه ردار له لایه ن ده روونی مروفی ئیمانداره وه کاریگه ریه کی به هیزی ده بیت له سه ر ته ندروستی و له شساغی و چاره سه رکردنی کیشه کانی و خوشبه ختی ئه و مروفه، ئه م کاریگه ریه ش که متر نیه له کاریگه ری ئه و چاره سه ره ی خوا و پیغه مبه ره که ی پینمونیان کردوین.

ئه مه و له پاستیدا تازه ترین زانست که زانستی پزیشکی ده روونیه ئامۆزگاریمان ده کاتبه گه پانه وه بۆ بنه ما ئایینه کان، له به رچی؟ چونکه پزیشکه ده رووناسه کان ده زانن که باوه ری به هیزو ده سترگتن به ئاین و خواپه رستی به وه زامنی نه هیشتنی دله پراوکی و ترس و ده ماره کرژبوونه وه زامنی چاکبوونه وه یه له توندترین نه خوشی،

به لّی پزیشکه دهروناسه کان بّی دوودلّی دهرك بهم پاستیه دهكهن. ئه وه ته (د.أ.أ. بریل) كه زانایه کی پوژئاواییه ده لّیت: (له پاستیدا كه سی دیندار هه رگیز تووشی نه خووشی دهروونی نابیت).

شاراوهش نیه كه ئه وه دردراوه مؤخیا نه ی باسما ن كردن له هه موو مروّقیكدا هه ن (موسلمان و ناموسلمان)، به لام موسلمان به و باوه ره بته وه ی هه یه تی به ئایه ته کا نی خوا و فهرموده کا نی پیغه مبه ره که ی (ﷺ) له م بواره دا ئه و پشکی گه و ره ی ده بیت له و دردراوا نه وه ك چاره سه ر.

هه روه ها به لگه نه ویستیشه كه پيشنيار كردن به بیروباوه پّیکی لار (منحرف) بّو كه سی ناموسلمانیش تا پاده یه ك کاریگه ری ده بیت. به لام هه رگیز ئه مه به راورد ناكریت له گه ل ئه و کاریگه ری ی باوه پ هه یه تی له سه ر كه سیك باوه پی پته و و چه سپا و بیت، چونكه ئه م کاریگه ری به كه له دلی ئیمانداردا هه یه هه م دهروونی و هه م واقعی شه، له به ره وه ی له هه موو كا تیکدا خوا ی گه و ره دیت به ها نایه وه و وه لامی ده داته وه .. جا کی هه یه نكو لی له م پاستیه بكات؟ ﴿وَمَا دُعَاءُ الْكَافِرِينَ إِلَّا فِي ضَلَالٍ﴾ (الرعد: ۱۴). واته / بیگومان دوعا و نزای بّی باوه پا ن ته نها له نا و تاریکی و گومرایی دایه و هیچی تر نیه.

هه ر له م بواره دا ده مه ویت باسیكت بّو بخه مه پوو تا بیینی پشت به خوا به ستن و باوه ره یئان به خوا چی له دل و دهروونی مروّ ده كا ت. نوسه ری ئه م باسه پیاویکی ئه مریكه به ناوی (ر.ف.س. بودلی) (R.V.C. Bodley) و له ژیر ناو نیشانی: له به هه شته که ی خوا دا ژیا م، دیل کارینجی له لاپه ره (۳۵۱) ی کتیبه که ی (واز له دلّه پاوکی بهینه و ژیا ن ده ست پّی بکه) ئه م باسه ی هیئا وه:

له پاستیدا ئه م نوسه ره پوژئاواییه به وه سه رسام بووه كه له بیابانی عه ره بیدا بینویه تی. ئه مه ش چیرۆكه كه یه تی:

له به هه شته که ی خوا دا ژیا م

به قه له می ر.ف.س. بودلی

نوسەری کتیی (ریاح علی الصحراء)^۱ و (الرسول ﷺ) و (۱۴) کتیی دیکەیش... (لە سالی ۱۹۱۸ پشتم هەڵکرد لەو جیهانەی که هەموو ژیانم ناشنای بوو بووم و پووم کردە ناوچەی باکوری پۆژئاوای ئەفریقا، لەوێ لەنیوان دەشتەکیەکاندا لە بیابان دەستم بە ژیان کردو حەوت سالی تەمەنم لەگەڵیان بەپێ کرد، که لەمیانەی ئەو حەوت سالی دە فیزی زمانی ئەوان بووم و جل و بەرگی ئەوانم دەپۆشی و لە خواردنی ئەوانم دەخواردو لەوان پوولەتی ژیانم وەر دەگرتو هەروەک ئەوان بوومە خواوەنی چەند مەرو مالا تیک و وەک ئەوان لە ژێر چادرو خەیمەدا دەنوستم، بەقوولی لە ئیسلام دەکوڵیەو و تا کتیبکم دانا لەسەر (محمد) (درودی خۆی لەسەر بیّت) بە ناوی (الرسول ﷺ)...

لەپاستیدا ئەو حەوت سالی که لەگەڵ ئەو بیابان نشینانەدا بەسەرم برد خۆشترین سالیەکانی تەمەنم بوو هەروەها سەلامەتترین و دلنایاترین و پەزنامەندترین کەس بووم لە ژیانمدا.

من لەو عەرەبە بیابان نشینانە فیزی ئەو بووم چۆن زال بم بەسەر دڵەپاوکیڤدا، چونکە ئەوان بەهۆی ئەووە که موسلمان بوون باوەریان بە قەزاو قەدەردا (چارەنووس) هەبوو، ئەمەش یارمەتی دابوو که ژیانیان بە سادەیی بەسەر بەرن، ئەوان پەلەیان لە هیچ شتیکدا نەدەکرد، خۆیان نەدەخستە حاڵی مەرگ بە دڵەپاوکی بۆ هیچ شتیک، ئەوان باوەریان بەو هەبوو که (ئەوێ نوسراوە دەبیّت پووبدات) و هیچ کەس لەو زیاتری بۆ پیش نایەت که خوا لە چارە نووسیوە. ئەمەش مانای ئەو نیه که ئەوان دادەنیشن و پشت بە خەڵک دەبەستوو لەبەردەم کارەساتەکاندا چۆک دادەدەن، نەخێر...

با نموونە لەسەر ئەمە بۆ بهێنمەو: پۆژیکیان پەشەبایەکی توند هەلی کردو تۆزو خۆلی بیابانی لەگەڵ خۆی هەلگرتو دەریای سپی ناوەراستی تیپەپاندو دای لە دۆلی (الرون) لە فرנסا، لەپاستیدا پەشەبایەکی زۆر گەرم و گرێهەکی زۆر توند بوو وام

۱ R.V.C. Bodley: (wind in the sahra) – ((The Messenger))

هەست دەکرد قژە سەرم لە بن دەردەھيئەت لە تاو گەرمى وە ئەوەندە گرەم و گرەبوو وەخت بوو شەیت بىم، كەچى عەرەبەكان هېچ باكيان نەبوو، خۆيان تەكاندو قسە بەناوبانگەكەى خۆيان وتەو كە ھەميشە لە سەر زاريان بوو (چارەنوس نووسراوھ)..
 وە ھەر كە پەشەبايە كە پۆيى و تىپەپى، ھەموو چالاكانە پاپەپىن بۆ كارو دەستيان بە سەرپرېنى ئەو مەپە بچوكانە كرد كە ھيشتا گيانيان تىدامابوو لە قرچەى گەرماكەدا...
 و پاشان و لاخەكانيان بەرھو باشور بۆ لای ئاوەكە برد، ھەموو ئەم كارانە بەبى دەنگى و ئارامى و بەبى ئەوھى سكاڵا بەھيچ كەسيكيانەوھ دياربەت.

سەرۆك ھۆزەكە كە (شەيخ) يەك بوو، وتى: (شەيخى زۆرمان لەكيس نەچوھ، ئىمە بەتەمابووين ھەرچى شتە لە دەستى بدين بەلام سوپاس و ستايش بۆ خوا، نزيكەى (٤٠٪) مالا تەكانمان ماوھ و دەتوانين سەر لەنوئ دەست پى بگەينەوھ)

لەپووداويكى تريشدا... لەكاتىكدا بە بياباندا بە ئۆتۆمبيل پىگامان دەبىرى لەپىر يەكەك لە تايەكانى ئۆتۆمبيلەكە تەقى و شوفىرەكەش تايە سپىرى لەبىر چووبوو، تووپەبووم و توشى دلاپاوكى و ترس بووم و لە ھاوھلە دەشتەكەكانم پرسى: (ئىستا چى بگەين؟) ئەوانيش وتيان كە تووپەبوون هېچ دادىك نادات، بەلكو مەزۇ توشى ھەلەشەيى و نەزانى دەكات، پاشان ئۆتۆمبيلەكە بە سى تايەوھ برىنى و ئەوھندەى پى نەچوو وەستا، زانيم كە بەنزىنى تىدا نەماوھ، لەويشدا هېچ كام لە ھاوھلانم نەوروژان و بە ھىمنى مانەوھ، بەلكو دەستيان بە پيادەپۆيى كرد بەدەم گۆرانى وتەوھ!

لەپاستيدا ئەو حەوت سالى لە نىو عەرەبە كۆچەريەكاندا بەسەرم برد ئەو باوھپەى بۆ دروست كرد كە ھەموو ئەو نەخۆشە دەروونيانە و ئەو سەرخۆشانەى ئەمريكا و ئەوروپايان داگيركردوھ، لە قورباني شارستانی زياتر هېچى تر نين. ئەو شارستانیتيەى خىرايى و پەلەكردنى كردوھ تە بنچينە و بنەماى خۆى.

من كاتىك لە بيابان دەژيام ھەرگيز توشى دلاپاوكى نەدەبووم، بەلكو لەوى لەو بەھەشتەى خوا من ئارامى و قەناعەت و خوشنوديم دۆزيەوھ، زۆر كەس ھەن گالتيان

دیت بەو (جبریه ته) * ی که دەشتەکیەکان باوەریان پێ هەیە و گالتهیان دیت بەو هی خۆیان داوێته دەست قەزاو قەدەر.

بەلام کەس چوزانی؟ پەنگە ئەوان راستەقینەیان پێکابیت. ئەو ته من کاتیک بیر له پابردوو دەکەمەو و ژيانی ئەوسام دینمە بەرچاوم، بەپوونی دەبینم کە پێکخواه بۆ چەند ماوهیهکی لیک دور بەپێی ئەو پووداوانه ی بەسەرمدا دەهاتن و هەرگیز بیرم لێ نەکرپوو وە یان بە هیچ جۆرێک دەسلالت بەسەریاندا نەبوو، نەمتوانی بوو پیشیان بگرم... عەرەب ئەم جۆره پووداوانه بە (چارەنووس) یان (ویستی خودا) ناودەبن.. تۆش هەر ناویکت دەوی لێی بنی..

کورتە ی قسە، من له پاش تێپەرپوونی (١٧) سال له بەجێهێشتنی بیابان هیشتا هەمان هەلوێستی عەرەبەکانم هەیە دەربارە ی (ویستی خودا) و ئەو پووداوانه ی لێم پوودەدەن و دەستم تیایدا نیە و ناتوانم پێشگیریان لێ بکەم، بەهێمنی و پەرەزەمندی و ئارامی وەریان دەگرم و قبولیان دەکەم، من لەم خووه ی که له عەرەبەکان وەرم گرتبوو سەرکەوتوو بووم له ئارامکردنەو هی باری دەروونم زۆر زیاتر لەو هی که هەزاران حەب و هێمنکەرەو دەیکەن (!).

منیش دوا ی ئەم چیرۆکە ی بە دەستیکی ئەمریکی نووسراوه چیرۆکیکی پاسەقینە ی خۆمت بۆ باس دەکەم که له پەنجاکاندا له گەل باوکمدا بەخۆم له ناویدا ژيام. له پاستیدا ئەمە چیرۆکیکە و دلەکانی بۆ دادهخوریپیت.. چیرۆکە که بە دەوری زانایه کی ئایینی گورەدا دەسورپیتەو که میژووی هاوچەرخ ی ئیسلامی وێنە ی ئەوی زۆر کەم بەخۆه دیوه، ئەویش زانای پایه بەرز شیخ (مصطفی أبوبکر نه قشبهندی) یه، ئەو یه کیك بوو له

* واتە مۆفە توانای ئەنجامدانی هیچ کارێکی نیە و بە ویستی خۆی هیچ کارێک ناکات بە لک و ئاچارە و دەسەپێ بەسەریدا. ئەمە پای کۆمەلێکە. (المنجد في اللغة) دە ٣٥٠. وەرگێت.

زانا ديارو بەرچاوەکانى شارى ھەولێر لە کوردستانی عێراق، ئەگەر بۆ ئێمە لە سەرانبەری عێراقیشدا ئەو زۆر زیادە پەوی ناکەم.

ئەمەش چیرۆکەکیەتی:

ئەم زانایە دەبوو نەشتەرگەرێکی لە سکیدا (فتق) بۆ ئەنجام بدرێت و بەم بۆنەیەش دەوێ پزیشکی نەشتەرگەری ھاتن بۆ ئەو کارە، یەکیکیان بە پەچەڵە ئەرمەنی بوو ئەو تریشیان د. عثمان حاجی أحمد آغا بوو کە ئەمیش کەسایەتیەکی ناسراوە لە شارى ھەولێر.

وێک ھەمیشە پزیشکەکان ویستیان شیخی زانا بەنج بکەن تا دواتر نەشتەرگەرێکی بۆ ئەنجام بدرێت، بەلام ئەو پازى نەبوو بەنجی بکەن و وتی: ئێوە چیتان دەوێت؟ ناتانەوێت لەکاتى نەشتەرگەرێکەدا نەجوولیم؟ پزیشکە ئەرمەنیەکە وەلامى داىو: چۆن؟ شیخی پایەبەرزیش بە ئەوپەری سۆز پێزەو وتی: باشە ھەر ئەو نەنجە کە من نەجوولیم لەکاتى نەشتەرگەرێکەدا؟ دکتۆریش وتی: بەئێ، وایە. جەنابی شیخ وتی: دەى دەست پێ بکە، ھەر کاتیگە منتان بینى دەجوولیم ئەو کاتە بەنج بکەن، ئەو دەبوو پزیشکە کە قەناعەتیان کردوویستیان بە ئەنجامدانى نەشتەرگەرێکە کردوویرگى (شیخ)یان ھەلدەری بەئێ ئەوێ بە ھیچ جۆریگە بچوێت... بەلکو کارگەشتبوو ئەوێ لەکاتى نەشتەرگەرێکەدا شیخ نوکتەیان بۆ بگێرێتەو،

بەمە ھەردوو دکتۆرەکەى سەرسام کردبوو، دکتۆرە ئەرمەنیەکە وتی: جەنابی شیخ تکایە نوکتە مەگێرەو بەپراستی نەشتەرگەرێکەمان تێگە دەدات... بەو شیوہیە بە سەرکەوتووی بۆ بەنج نەشتەرگەرێکە ئەنجام درا بۆ ئەم زانا ئیماندارە مەزنە... بەدەم ئەم ھەموو سەرسۆرمان و موعجیب بوونە بۆ وێنەى ئەو دوو پزیشکە بەو حالەتە، دکتۆرە ئەرمەنیەکە دەستی شیخی ماچ کردو وتی: تەنھا تکام وایە دووعام بۆ بکەى.

لەدوای نەشتەرگەرێهە که باوکم سەردانی شیخی زانای کردو لەمیانەیدا لێی پرسی که چۆن پێگەی نەداوە بەنجی بکەن بۆ ئەو نەشتەرگەرێهە بەئازارە و چۆن توانیویەتی ئارام بگریت لەبەردەم ئەو ئیش و ژانەدا؟ بپوانە خوێنەری بەپێز، بپوانە وەلامی شیخی زانا چی بوو که بە هەق ئیمانداربوو، بەراستی پشتی بەخوای خۆی بەستبوو، فەرمووی: ئەگەر پازی بوومایە بە بەنج ئەو لە پلەی ئیمانی و زانستیم دەهاتمە خوارەو، چونکە من بپیارم داوێ که هەرگیز لەیادی خوا نەبچرێم با بۆ چەند سەعاتێکی که مێش بێت، هەرچی سەبارەت ئارامگرتنی بوو لەبەردەم ئازاری نەشتەرگەرێهە کەیدا، شیخ فەرمووی: ئەم جەستەیه خوا خۆی دروستی کردووە ئیتر کاتیەک من پشتم بەو زاتە بەستووێ چۆن هەست بەئازار دەکەم؟

بەراستی ئەم چیرۆکە بەسە بۆ کەسێک تەفکیرێت...و ئەم زانایە باشترین نمونەیه بەدەوری ئەم بابەتەدا بسوڕێتەو کەوا ئێمە باسی دەکەین. ئیتر زانست لە وێنەی ئەم دیاردە سەرسوڕهێنەرەدا لەکوێدایە؟ وە کوا مادەی بەنج؟ و کوا دەرزێ چینی؟ و کوا دەمارە هەستیارەکان بە چەقوی پزیشک؟ ئەو کوا ئەو دەمارانە لەکاتی دورینهوێ برینهکەدا بەدەرزێ؟ من لێرەدا نامەوێت باسی ئەو شتانه بکەم که جادوگران دەیکەن یان ئەوانەو هەلەستن بە خەواندنی موگناتیس... .

من ئەم چیرۆکەم بۆیە باس کرد چونکە شتێک بەدەست ئەو زانا پەربانیەو نەبوو (بە هەموو مانایەک) بێجگە لە پشت بەستن بەخوا بەستن تەنها وە هەر ئەمەش بابەتی باسەکەی ئێمەیه. من بەم چیرۆکە تەحەدای هەرچی زانا و مامۆستا و پزیشک و پەسپۆر هەیه دەیکەم که هەلسن بە ئەنجامدانی ئەم نەشتەرگەرێهە... و پێیان دەلێم کامتان دەتوانیت ئەو نەشتەرگەرێهە بەبێ بەنج بۆ ئەنجام بدریت و لەهەمان کاتدا باوەڕی بەخوا نەبیت و بە تەواوی پشتی پێ نەبەستیت، گومانی تێدانیه که لە دووری یەک کیلۆمەتر گۆیمان لە هاوارو گریان دەبیت.

با لێره‌دا له خۆمان بپرسین ئایا ئێمه پشتمان به خوا به‌ستوه؟ .. ئه‌ی چیمان به‌سه‌ردیته‌ گه‌ر نا‌ره‌حه‌تیه‌کی بچوکه‌مان به‌سه‌ر بیته‌ .. جیاوازی له‌وه‌شته‌رگه‌ریه‌ گه‌وره‌یه‌ .. چی ده‌لێین و چی ده‌که‌ین؟ به‌پراستی ئه‌م نموونه‌یه‌ی بۆم باسکردی له‌ خه‌لکی پۆژه‌لات و پۆژئاوا ئیتر به‌سه‌و پیویست به‌ زیاتر ناکات... ئه‌وه‌ته‌ پشت به‌خوا به‌ستنی ئه‌و زانا گه‌وره‌یه‌ وای له‌ می‌شکی کرد له‌ وه‌لامدا گوێزه‌ره‌وه‌ ده‌ماریه‌کان (ئه‌ندۆرفیه‌کان) ده‌ربدات و ببیته‌ هۆی نه‌ه‌یشتنی توندترین ئازار له‌ جه‌سته‌یدا...

ئه‌مه‌و ئه‌م کتێبه‌م به‌ بوار زانی تاوه‌کو شوێنه‌واره‌ زانستیه‌کان پێکه‌وه‌ گرێ بده‌م که‌ له‌وانه‌یه‌ تا ئیستا که‌سی تر ئه‌م کاره‌ی نه‌کردبێته‌، له‌پراستیدا کاتێک له‌ هه‌فتا کاندای هه‌تا ساڵی (١٩٨٠) و له‌ میانه‌ی بوونم له‌ ئه‌لمانیای پۆژئاوادا زۆر سه‌رم سوپما بوو له‌ پزیشکه‌ پۆژئاواییه‌کان که‌ زۆربه‌یان (ئه‌گه‌ر هه‌مووشیان نه‌بن) به‌ پراواشکاوێ به‌ نه‌خۆشیان پاده‌گه‌یاند که‌ تووشی نه‌خۆشیه‌کی کوشنده‌ی وه‌ک شیرزه‌نجه‌ یان نه‌خۆشی دل‌هاتوه‌... وه‌ هه‌ندێک جاریش به‌پراشکاوێ پێیان ده‌وتن که‌وا ته‌نها ئه‌وه‌نده‌ی تر ده‌ژین، منیش ده‌مبینی که‌ چۆن نه‌خۆشه‌که‌ ده‌ست به‌جێ ده‌پوخواو حاڵی خراپ ده‌بوو، له‌پراستیدا ده‌بوو ئه‌و پزیشکانه‌ له‌بێ ئه‌وه‌ قسه‌ی شیرینیان تێکه‌ڵ به‌هیوای چاکبوونه‌وه‌ به‌خستایه‌ دڵی نه‌خۆشه‌که‌وه‌. له‌پراستیدا ئه‌ ئه‌وان شاراوه‌بوو که‌ به‌هێزکردنی ئیراده‌و هیوا خستنه‌ دڵی نه‌خۆش چ پۆلێکیان هه‌یه‌.

په‌نگه‌ بپرسیت... جا ئایا کارێکی ئه‌خلاقیه‌ که‌ تو گالته‌ به‌ نه‌خۆش بکه‌یت؟ منیش ده‌لێم لێره‌دا ئامان و مه‌به‌ست سوود پێگه‌یاندنی نه‌خۆشه‌که‌یه‌و نیه‌ت گرنگه‌. چونکه‌ تو کاتێک به‌ نه‌خۆش ده‌لێیت: به‌ویستی خوا چاک ده‌بیته‌وه‌، به‌م قسانه‌ت هیوا ده‌خه‌یته‌ دڵی و ئه‌و هیوایه‌ش شوێنه‌وار داده‌نێته‌ له‌سه‌ر گیانی نه‌خۆشه‌که‌و کار له‌ جه‌سته‌ی ده‌کات، وه‌ک پێشتر باسمان کرد، من باشترین سه‌رچاوه‌ت نیشان ده‌ده‌م بۆ وه‌لامی ئه‌و پرسیاره‌ی سه‌ره‌وه‌و ده‌رباره‌ی ئه‌و گالته‌یه‌ی له‌گه‌ڵ نه‌خۆش ده‌کریت ئه‌و سه‌رچاوه‌ش فەرمووده‌ی پێغه‌مبه‌ری ئازیزه‌ (درودی خوا‌ی له‌سه‌ر بیته‌) ده‌رباره‌ی

چارەسەرکردنی نەخۆشەکان بە دڵنەوایی کردن و بەهێزکردنی دڵیان، ئەمە لە (طب النبوي)ی (ابن القيم الجوزي)دا باسکراوە:

ابن ماجه له (سنن)دا گێڕاویەتیەو لە فەرموودەی (ابی سعید خدری)یەو (خوا لیلی پازی بیت) دەلێت: پیڤەمبەری خوا (ﷺ) فەرمووی: ((اذا دخلتم على المريض، فنفسوا له في الاجل، فإن ذلك لا يرد شيئاً، وهو يطيب نفس المريض))^١

واتە: ئەگەر سەردانی نەخۆشتان کرد و بخەنە دڵی کە هێشتا زۆری ماوە لە ژیان و تەماعی تەمەن درێژی بخەنە بەردەم، ئەمە لەپاستیدا هیچ چارەنوسێک ناگێڕێتەو کەچی دڵنەوایی دەروونی نەخۆش دەکات.

لەم فەرموودەدا پێگەیەکی مەزن لە پێگەکانی چارەسەرکردن بەدی دەکەین، ئەویش ئامۆزگاریکردنمانە کە هەلسین بە دڵنەوایی کردنی دەروونی نەخۆش بە چەند وشەیەک کە هەستی خۆشویستنی بۆ ژیان لە لا بەهێز دەکات و وای لێ! دەکات پال بە نەخۆشیەکیەو بنیت یان سووکی بکات لەسەری کە هەر ئەمەشە ئامانجی کاریگەری پزیشک..

لەپاستیدا دلخۆشکردن و دلدانەوێ نەخۆش و شادی خستنه دڵی، شوینەواریکی سەر سوپهینی هەیه لە چاکبوونەوێ یان سوککردنی نەخۆشیەکید، چونکە بەمە پۆخ و تواناکانی بەهێز دەبن، زۆر نەخۆشمان بینووە کە تواناکانیان بوژاوەتەو بە سەردان و بینینی خۆشەویستانیان یاخود ئەو کەسانە ی بەپێزو گەورەنلە لایان و بە دەربڕینی سۆزو میهر بۆیان، ئەمە یەکیکە لە سوودەکانی سەردنی نەخۆش لە لایان ئەو کەسانەو کە پێیانەو بەیوەست و هۆگرن.. لەپاستیدا ئەم سەردانە چوار سودی هەیه: یەکیک بۆ نەخۆش، یەکیک بۆ ئەو کەسە ی سەردانی دەکات، یەکیک بۆ خێزانی نەخۆشەکە و سودی چوارەمیش بۆ خەلکی بە گشتی.

١ ترمزی لە (طب)دا دەرھێنانی بۆ کردووە، وە ابن ماجه لە (الجنائز)دا.

وہ لە سىرەى مامۆستاي مرقۇفايە تيدا محمد (درودى خواى لەسەر بىت) ھاتووہ لە ھەوالپرسى نەخۆشى دەکردو لىي دەپرسى كە چىتە و چۆنىت؟ وہ لىي دەپرسى كە ئىشتىاي چى دەكات و دەستى دەخستە سەر نىوچاوانى نەخۆشە و ھەندىك جا سەر سنگى نەخۆش و دووعاي بۆ دەکردو ھەر شتىك بەسوود بووايە بۆ نەخۆشەيەكەى بۆى ديارى دەکرد.. وہ ھەندىك جاريش دەسنويزى دەشت و لە ئاوى دەستنويزەكەى دەکرد بەسەر نەخۆشەكەدا و دەيفەرموو: ((لا بأس طهور ان شاء الله))^١

واتە / ھىچ نىيە (انشاء الله) لە گوناھەكانت پاك دەبىتەوہ.

ئەمە لوتكەى سۆزە، چەندە چارەسەر و پىكخستنكى جوانە، ئەمەيە ئەو فەرموودە پىرۆزەى پىغەمبەر (درودى خواى لى بىت) پيش (١٤٠٠) سال كە باس لە چەند شتىك دەكات، ئىستا زانست سەلماندونى:

بىروانە / ئەمەى پىغەمبەر (درودى خواى لى بىت) فەرمووى دەربارەى مېھرەبان بوون لەگەل نەخۆش چۆن كاريگەرى لەسەر مېشك بەجى دەھىلى، با ئەو شىمان لەبىر نەچىت كە (روقيە) جۆرە دوعايەكە بۆ نەخۆش دەكرىت. ئىتر چۆن دەتوانىن ئايەتەكانى خواى گەورە لەيادكەين كە دەفەرموئە: ﴿...وَيَكْشِفُ ضُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ﴾ (التوبە: ١٤).

وہ دەفەرموئە: ﴿رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ﴾ (يونس: ٥٧) ئەمە شىفای دلانە. نەخۆشى جەستەيى و دەروونى و سىنەيەكان (بەگشتى ئەوہى بە نەخۆشى دەروونى ناوى دەبەين) سەرچەم دەگرىتەوہ.

با بگەپنەوہ سەر باسى ئەو كارەسات و نەھامەتيانەى بۆمان دىتە پيش و ئەو خەم و خەفەتەى لىيانەوہ توشمان دەبىت، لەپاستيدا لەو كاتەدا ئەو ھەندە بەسە ئەو كەسە بەخۆى بلى: ئەمە ھەمووى لەلايەن خواوہيە و لە دليدا بواريك بۆ ئەم ئايەتە

پێڕۆزە بکاتەوێ که خۆی پەرەردگار دەفەرمویت: ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْتَخُونَ﴾ (البقره: ١٥٥-١٥٧) واتە: جا مژدە بدە بەو کەسانەی ئارامگرن... ئەوانە ی هەر کاتی ک تووشی بە لاو ناخۆشیک دەبن دەلێن: ئێمە مولکی خواین و هەرچی هەمانە بەخششی خۆیە سەرەنجامیش تەنھا هەر بۆ لای ئەو زاتە دەگەڕێنەوێ. ئەوانە چەندەها ستایش و رحەمت و میهرەبانی هەر بەسەر ئەواندا دەبارێت لەلایەن پەرەردگاریانەوێ و ئەوانە پێبازی هیدایەتیان وەرگرتوێ.

وێ لە (المسند) دا هاتوێ لە پێغەمبەری خواوێ (درودی خۆی لای بیت) کە فەرموویەتی ((ما من أحد تصيبه مصيبة فيقول: إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم أجرني في مصيبتي، وأخلف لي خيراً منها، إلا أجاره الله في مصيبته، وأخلف له خيراً منها))^١ واتە هەر کەس تووشی کارەساتێک هات وێتی: ((إنا لله وإنا إليه راجعون)) - هەموومان بەندە ی خواین و هەمووشمان هەر بۆ لای ئەو دەگەڕێنەوێ - خۆیە گیان پاداشتم بدەرەوێ لەسەر ئەم کارەساتەم و باشتەر لە شوێنی دانی بۆم، دەفەرمویت: ئەو خۆی گەرە پاداشتی دەداتەوێ و باشتیش لەوێ بۆ دادەنێت کە لە دەستی داوێ..

خاوەنی کتێبی (الطب النبوي) لە لاپەرە (١٤٠-١٤١) دا دەلێت: (ئەم قسانە گونجاوترین چارەسەرێ بۆ کەسی تووشبوو بە هەر کارەساتێک و باشتەرین سوودی دەبێت بۆی لە و کاتەو لە داها تووشیشیدا، چونکە دوو بنچینە ی گەرە لەخۆ دەگرێت کە ئەگەر بەندەکانی خوا پێی ئاشنابن سەبووریان بۆ دێت.

یەکەمیان/ ئەوێ کە مەرۆف و ئەهل و ماییشی هەمووی مولکی خۆی تاقانەو بە ئەمانەت دایناوێ لەلای، ئەگەر پۆزێک لێی سەندەوێ مافی خۆیەتی، هەرەها مەرۆف لە کەنار دوو نەبوودایە (عدم) / نەبوویە ک لەپیش هاتنی و فەوتان و نەمانیکیش کە لەدوای

١ پێشەوا أحمد لە (المسند) و مسلم لە (الجنائز) دەرھێنانیان بۆ کردوێ.

بوون دیت، ئەوەشی بەندهی خوا خاوەنیتی سوودیکی خوازاوی لە تەنها کاتیکی
 کەمدا هەیه بۆی وە هەروەها مڕۆف خۆی ئەو شتە ی لە نەبوون نەهێناوەتە بوون تا
 خاوەنی پاستەقینە ی بێت، دیسان ئەو کەسەش لەدوای هاتنە وجودی لە بەلا
 دەپاریزیت مڕۆف خۆی نیه، کەواتە بوونی ئەو شتە بە دەست ئەم نیه و هیچ کاریگەری
 یان خاوەنداریتیهکی پاستەقینە ی لەسەر نیه، لەبەرئەو پێگە ی پێ نەدراوە بەدەر
 لەوێ خاوەنە پاستەقینەکی قبوڵیەتی پەفتاری پێو بکات.

دووەم / ئەوێه کە چارەنوس و دوا مەنزلی بەندهکان هەر بۆلای مەولای هەق خوای
 پەروەردگار، هەر دەبێت پشت لە دنیا هەلبکات و بەتاق و تەنیا بێتە بەردەم خوای
 گەورە هەروەک یە کەمجار کە دروستی کرد بەبێ ئەهلو و بەبێ مال و تیرە و تایەفە، بەلام
 تەنها چاکە و خراپەکانی لەگەڵیدان، لەبەرئەو ئەگەر ئەمە سەرەتا و ناوە پاست و
 کۆتایی مڕۆف بێت ئیتر چۆن دلخۆش دەکات بەبوونی هیچ شتێک یان خەفەتبار دەبێت
 بە نەبوونی ئەو شتە ی و دەیهویچت، کەواتە باشترین دەرمان بۆ ئەم دەرەدی تەنها
 ئەوێه بیر لە سەرەتا و پایانی ژیانی خۆی بکات، هەروەها یەقینی هەبێت کە ئەوێه
 تووشی بوو بە هەلە تووشی نەبوو، بەلکو حەتمی بوو و ئەوێه بۆی پیش
 نەهاتوو دیسان حەتمی بوو و دەبوو بۆی پیش نەیت.. خوای گەورە دەفەر مویت:

﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ
 ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ (٢٢)

وَاللَّهُ لَا يُجِبُ كُلَّ مِحْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (الحديد: ٢٢-٢٣) واتە / هیچ بەلا و پوودیکی لە زەویدا
 بۆتان پیش نەهاتوو کە لە (لوح الحفوظ) دا تۆمارمان نەکردبێت، پیش ئەوێه
 پووداو کە پیش بێت، ئەو کارەش بۆ خوا زۆر ئاسانە. ئەمەش بۆ ئەوێه کە خەفەت
 نەخۆن بۆ ئەوێه لە کیستان چوو و بەوێه دلخۆش و غەپرا نەبن کە پێمان
 بەخیشون، چونکە خوای کەسانی خۆبەگەورەزان و فەخر فروشی خوش ناوێت...

هەر وەها با ئەو کەسە لە دەوری خۆی بپوانی، دەبینی خۆی پەر وەر دگاری هاو شیوەی ئەوەی بۆ هیشتوووەتەو کە لە دەستی داوێ یان باشتیش لەو، — ئەگەر ئارامگریی و پازنی بی، بە فەرمانی خوا — ئەو لە بێ ئەوەی کە لە دەستی داوێ چەند قات باشترو چاکتری بۆ هەلگرتوو. ئەمانە هەموو باشتترین چارەسەرن بۆ کەسی مەینەتبار.

و لە هەردوو (صحیح) هەکیدایا هاتوو پێغەمبەری خوا (درودی خۆی لە سەر بی،) دووعای دەخویند بە سەر یەکی، لە خێزانەکانیدا دەستی پاستی دەهێنا بە سەری داو دەیفەرموو: ((اللهم رب الناس، أذهب البأس، واشف أنت الشافي، لاشفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغدر سقماً)).

واتە/ ئەو پەر وەر دگاری هەموو کەس، ئەم ئازارە لە سەر لابەر و شیفای بدە هەر خۆت شیفادەری و هیچ شیفایەکی نە جگە لە شیفای تۆ، شیفایەکی هیچ دەردو نەخۆشیەکی بە جی نەهێڵی.

لەم دووعایدا پوودەکەینە پەر وەر دگاری و بە سیفاتە مەزنەکانی لێی دەپاریینەو، بەوەی کە تەنها ئەو پەر وەر دگاری هەرچی بوونەوەر و ئەو شیفادەری دەردانەو بەبەزەییترین، بەم جوړه پارانەو کەت بریتی دەبی، لە داننان بە تاو تەنهای و جوامیری و پەر وەر دگاری زاتی (الله).

خۆ ئەگەر تۆ باوهر پێکی پەهات بە ئایەتەکانی خوا هەبی ئەو ئەو ئایەتە ئارامیەکی تەواوت پێ دەبەخشن بە جوړیک ناتوانی، بەیان بکری و بە زمان دەر بپدری... ئەمەش بێگومان کار دەکاتە سەر کیمیای (پێکها،) ی لەش... دەو باوهر پێنە بە پێزم، باوهر پێنە بە ئایەتەکانی خوا و فەرموودەکانی پێغەمبەر (درودی خۆی لە سەر بی)، چونکە هەر (الله) یە ئیمە ی ئەفراندوو و هەر ئەویش دەزانی، چون چارەسەرمان دەکات و شیفامان دەدات... لە پاستیدا ئەو هیمنی و ئارامیەکی کە زۆر لە خەلکی لە ناویشیاندا ئەوانە ی خاوەنی مەلایین دۆلارن ناتوان بە دەستی بێن، کەسی

ئيماندار به بى بهرام بهر به دهستان دهه نيټ. چونكه ئه و پيکه وه نووسانه ي له نيوان دووانه ي رۆح و گهردو گهرديله كاندا ههيه پهيوه نديه كه ليك ناکريته وه ..

خوى له راستيدا له هيج جياگايه كه له رۆح په ي پى نه براوه و سهري له بهر ده رنه کراوه، به لام بۆ نزیک کردنه وه هه نديک جار ئيمه ده ليين نه نديشه له لای كه سيک بيربکاته وه يان خاتره له دهروونی كه سيکدا ئيلهامى بۆ بيت يان متمانه له دهروونی كه سيکی باوه پداردا. ههست توانای په يبردى به هيج کام له مانه نيه له گه ل ئه وه شدا ههريه كه له مانه شويته واريان له سه ر ژيانى خاوه نه كه ي ههيه. هه ر خاتره و نه نديشه و متمانه يه ميژووى بۆ دروست دهکات و ئاراسته ي دهکات و پلان بۆ ئامانجه کاني دهکيشيت، پهنگه هه ر ئه ويش ببيت هوى گوپيني ژيانى له حالیکه وه بۆ حالیکى تر. ﴿وَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا﴾. (الاسراء: ٨٥) واته / پرسيارت دهرياره ي رۆح لى دهکەن (که چيه و چۆنه؟) بلئى: رۆح به شيکه له فهرمانى پهروهردگارم به دهست نه وه، هيجتان له عيلم و زانست پى نه به خسراوه ته نها به شيکی کهم نه بيت.

وه جهسته ي مروف وهك ئاله تيکی توکمه وايه که ئه و په پى وردبيني له دروستکردنيدا کرابيت، تيايدا نه ندازه و توندو تولى به دى دهکەيت له هه مان کاتدا جوانى و کاملی .. ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ (التين: ٤).

ئه مه يه نه ينى جياکردنه وه ي ژيانى مروف، شتيکه هه رگيز ناتوانريت دهستى لى بدریت يان ببينريت به لام بوونی ههيه، به بوونی ئه و مروف له ئازهل و سه رجه م دروستکراوانى تر جيا ده کريته وه ... ئه و شتا شاراوه (رۆح) هه نديک که س ده ليين رۆح شتيکی هه ميشه نه مره .. وه هه ر ئه و رۆحه يه که هاوتاو نزیکى نه فسى مروفايه تيه و وهك له قورئاندا هاتوو هه کاتى مردندا جيا ده بيت ه وه.

خوای گەورە ئەم چاکەيەى پى بەخشىن و لە رۆحى خۆى گيانى کرد بە بەر (ئادەم) داو بە مەش مەرۆف لە تەنیشە بە شەرىيە تىدا بوو خاوەنى رۆحىك كە هەموو خەسلە تەكانى ژيانى مەرۆفایەتى پى داو.

لێرەدا پرسىارىك لە خوینەرى بە پىز دەكەم ئایا مەرۆف چۆن چۆك دادەدات بۆ نەخۆشەك با سەختىش بىت و چاكبوونەوى قورس و ئەستەم بىت لە كاتىكدا ئەو خاوەنى رۆحىكە لە جەستەيدا؟ ئەو بزانن كە كارى پزىشك ئەو یە دەرمانى نەخۆشەكەى تۆ بكات، تۆش ئەركى ئەو ت لە سەر شانە لە بەرەنگارى بى هیوايیدا بوەستى و بە مەش پووبە پوى ئەو مەیلە خراپانەى دەرونت بىتەو كە لەم جۆرە بارودۆخانەدا كۆ دەبنەو... دەروونت پركە لە چاكە... چونكە هەر دەروونىك پربووبىت لە چاكە مەحاله بىزارى پوى تى بكات و مەحاله ترس پى لى بنىت... چونكە ئایىن هیزىكى هاندەرى تىایە كە باشترین شت لە دنیا و ئاخىرەدا بۆ دەهینىتەدى، لە بەرئەوى باوە پەيتان بە خوايەك دەسەلاتى هەموو شتىكى هەيە وامان لى دەكات بىركردنە وەمان هەقانى بىت و لە مامەلە و كرىن و فروشتن و دادگە رىماندا لىبوردە بىن و لە گەل هەموو باورداران یە كمان خۆش بویت و لە گەل غەبرى خۆشماندا ئاشنايەتى پەيدا بكەين.

چونكە ئەو ئامادەيەى مەرۆف هەيەتى بە تەنها ناگەپىتەو بۆ خەسلە تە خاكەكەى، بە لكو ئەو رۆحەش كە خوا كردوویەتى بە بەرىدا لە وەدا بە شدارە، پەنگە زانست لە داها توویەكى نزیك یان دووردا پاستە قینەيەكى زانستیمان بۆ ئاشكرا بكات سەبارەت بە پىكها تە ناوەكەكانى (ئەفیۆنەكان) لە سەرووى ئەوانیشە وەبىت كە باسمان كرد...

ئىستایش كاتى ئەو هاتوو كورتەيەكى مێژووی سەبارەت ئەندورفینەكان (Endorphins) بەیان بكەین كە لە سەرچاوەيەكى تازەو سوودم لى وەرگرتوو بە ناوى بلىمەتى ژيان (عبقريە الحیاة) لاپەرە (۳۰۴-۳۰۵) داو لە دانانى (دافید فیثلوك و أليزابيث انتيبى) و لە وەرگێزانی (میشل خورى) سالى ۱۹۹۵:-

(لە ھەفتاگاندا خەيزانى ھۆرمۆنە دەمارىيەكان چەند ئەندامىكى تازەيان زيادکرد كە سروشتىكى سەيرو نامۆيان ھەبوو ئەوانىش (مۆرفىنەكان)ى ناو مېشك بوون، ماوھەيەكى دورودرژە بىر لەو دەكەنەو كە مادەم ئەفئونەكان وەك مۆرفىن و ھىرۆيىن كار دەكەنە سەر مېشك، ئەمە ماناى بوونى چەند وەرگرىكى پەيوەندارە بەم ئەفئونانەو لە ناو خانەكانى مېشكدا.

و لە سالى ۱۹۷۱دا (غولە سقىن) لە (ستانفۆرد) پېشنيارى رېگەيەكى كرد بۆ دۆزىنەوھى ئەم وەرگرانە دواى ماوھەيەكى كەم لە زانكۆى (ھوكنز) لە لاينە (سولومون سيندر و كانداس بىرت) ھەو ئەو پېگايە ديارى كرا، لە كۆلېژى پزىشكى زانكۆى نيويورك و لە ھەمان كاتدا لە لاينە (ارىك سىمون) و لە زانكۆى (اوبىسالا) لە لاينە (لارس ترىنوس) ھەو ديارى كرا. بەلام بۆچى مېشك وەرگرەكانى مۆرفىن و ھىرۆيىن لە خۆى دەگرىت؟ باشە ئەو ناگەيەنئەت كە مېشك بۆ خۆى چەند ماددەيەكى كىمىيائى بەرھەم دىنئەت كە ھەمان سروشتى ھەيە، بەتايبەت لە بونىەتىكى ھاوشىوھ؟ بەھەر حال لە ۲ى ئايار ۱۹۷۵ دەھەريەكە (ھوغزو ھانس كوسترلېتز) لە زانكۆى (ابردىن) لە سكۆتەلەندا ئاشكرادىنى ئەو ماددەيان راگەياندو ناويان لېنا (ئەنكفالين) (واتە ئەوھى لە ناو سەردايە). لە سالى ۱۹۷۶يشدا (روجر غيومىن): (ئەو مۆرفىنانەي لە ناو جەستە خۆيدا دروست دەبن)، لە سالى ۱۹۷۹و لە يابان لە كۆلېژى (مىزاباكى) ھەريەكە لە (كنجى كانغاوا و ھىزىوكى ماتسوو) و ھەروەھا لە پەيمانگەي پزىشكى لە زانكۆى غونما (مازاوو ايفاراشى) ماددەيەكى ھاوشىوھى (دينورفىن)يان اشكرادى ناويان لېنا (ئەلفا-نيوئەندۆرفىن) (ئەھۆى ئەو توانا زۆرەي تيايدايە ئەم ناوھى لى نراوھ)، وە لە كانونى يەكەمى ھەمان سالدابوو كاتېك (غولە ستىن) تېببىنى كرد كە ئەو ئەو (بېبىتيد)ھەي كە نزىكەي (۴) سالا دەستنىشانى كردووە ئەم ناوھى لېنا.

پاش ئەمە توێژىنەوھەكان چەركانەوھە سەبارەت بە زانبارىيەكانى تايبەت بە ئەم ماددانە، چەندىن تىپ ھەلسان بە گرنگيدان بەم بابەتە، لەوانە: اود نفرىد لە پەيمانگەي

(روش) و شيغا تاوا ناكانيشي له زانكۆي كيوتو، روبرت كرييا له (جننتش) و (ادهریت و ميكائيل كومب) له زانكۆي ادرغون... هتد... له پاستيدا ئه م گويژه ره وه ده ماريانه جورئكي تايبه تمه ندبوون (گويژه ره وه ي ده ماري وه ستينراو يان پاماو) كه وهك هورمونيش كار ده كه ن و په يامه كاني خويان به مه ودا دووريان زور نزيكه كان ده گه يه نن و كار ده كه نه سهر ئيش و ئازار، هه روهك به چهند تافيكردنه وه يه كي هه مه چه شنه (له وانه تافيكردنه وه كاني غيومين) سه لمينراوه، هه روه هاي كار ده كاته سهر ئاليه ته كاني ئالوده بوون به خووه بيني بو جيا كردنه وه ي چهند ماده ده يه كي به توانا تر له مورفين يان هيرؤيين به پئگاي كيميائي يان زينده كاري به بي هيچ شوينه واريكي لاوه كي به زيان، وهك ئوميد ده كريت جگه له مهش ئه م مادانه كه به ده يان جار له هيرؤيين به توانا ترن له ناو پيخوله و گه ده و دركه ده ماغ و چهند ناوچه يه كي تري له شي مرفؤدا دوزراونه ته وه وه روه ها له له شي چهند په گه زئكي تري مه مكداره كان و بپرپه داره كانيشدا)

خوينه ري به پريز پاش ئه م كورته ميژوويه ي له سهر ئه م ماددانه باسم كرد، ئيستا ماهيه تي كيميائي ئه م پيكا هاتانه بو ده خه مه پوو كه له لاپه ره (۷۹) ي كتيبى (Modern concept in biochemsrtty) دا وه رمگي پراوه له نويسي (Robert C. Bohinks) چاپي (۱۹۸۳) :-

(ئه ندورفينه كان له پلي ناوه پاستي ژيتر ميشكه پزئندا دروست ده بن، دوانيان دوزراوه ته وه كه پينج له ترشه ئه مينيه كان له خو ده گرن و هه ريه كه شيان جياوازه له جورى ترشه ئه مينيه كانيدا، يه كيكيان ترشه ئه مينى پينجه مي (ميتيومين - Methionine) ي تيدايه كه به (ميت - ئه نكفالين - (met) Enkaphalin)) ناوده بريت، ئه وي تريان ترشه ئه مينى پينجه مي بريته له ترشه ئه مينى (ليوسين - leucine) و به (ليوئه نكفالين (Leu) enkophalin)) ناو ده بريت، له گه ئه و جياوازيه كه مه ي نيوانيان كه چي كاريگه ري (ميت ئه نكفالين) بو نه هيشتنى ئازار بيست

ئەوئەندەى (ليوئەنكفالين) بەھيژترە، ئەوئەش بزائن كە خەسلەتى لا بردنى ئازار يەككە لە كارەكانى ئەم پيگھاتە بيبتيديە ئەمنيونيانە لە زيندەوەراندائ.

ھەرۈھا چەند جۆريكى تر لە (بيبتيديە ئەمنيونىەكان) لە مېشكدا دۆزراونەتەو، وەك (دينۆرفين-Dynorphin) كە لە (۱۳) ترشە ئەمىنى لەخۆ دەگرىت و (بيتا ئەندۆرمين-B) كە (۲۱) ترشە ئەمىنى تىدايە.. ئەوئەش بزائن كە ئەفيونە بيبتيديەكان لە ئاويٹەيەكى گەرەوئە دروست دەبن كە ھيچ چالاكيەكى ئەفيونى تىدا نىە. بۆ نموونە ئاويٹەى بيتائەندۆرفين لە ئاويٹەى (البىتا ليپوتروپين) پەيدا دەبىت كە (۹۱) ترشە ئەمىنى تىدايە و ھيچ چالاكيەكى ئەفینى نىە.

بەپيژم/ پوو لە پەرەردگارت بکە و بەبى زانيارى مشت و مېمەكە، ئىمە خۆ ھىشتا لەسەرەتاي پىداين، خوا دەزانىت دواى سەدەيەك دوو سەدەى تر زانست چىتر ئاشكرا دەكات، ھەرگىز دورونىە كە زانست بىتە ھۆى ئەوئەى خەلگاككى زۆر لە زانايان و غەيرى ئەوانىش بىتە ناو ئەم ئايىنە و ملگەچى بۆ بنويئن وەك ئىستا.

وہ لە كۆتاييدا دەمەويٹ خوئەرى بەپيژ ئاگادار بکەمەوہ كە بەكارھيئاننى ئەو تلياکەى (حشيش) بۆ ھيئەن کردنەوہ لە سەرچەم ولاتانى جىھاندا قەدەغە كراوہ، جياوازە لە ماددە ھيئەنكەرەوہكان واتە لەگەل ئەو ئەفيونانەى كە لەناو لەشى مەوۆ جويدا دروست دەبن، زۆر ليك جياوازن، حەشيشە بەرگري مەوۆ لاواز دەكات لەبەر دەم نەخۆشەكاندەبەھۆى لەناوبردنى بەردەوامى خروكە سپيەكانى خوئەنەوہ. ھەرۈھا ئەنيمىاي تىژ (كەم خوئىنى) دروست دەكات و ھۆرمۆنى پياويٹى لاواز دەكات بە تايبەت (تيسترۆن) و ئەمەش دەبىتە ھۆى نەزۆكى لە زۆريك لە پياواندا، ئەمە جگە لەوئەى سىەكان شى دەكاتەوہ و گۆرپانكارى شىرپەنجەبيان تىدا دروست دەكات. ھەرۈھا دەمەويٹ يەك خالى گرنگ بخەمەپوو بۆ خوئەرى بەپيژ ئەويش ئەمەيە: - ئىستا تۆ شارەزابوويت لەوئەى كە خواى گەرە لە لەشدا بەدى ھيئاوہ لە ئاويٹەى ئەندۆرفينەكان و غەيرى ئەوانىش لەگەل كاريگەرييان لە جەستەدا، باش بزائە كە ئەم

ئاوئىتانه بە ويستى خوا نەبىت کار ناکات، ھەرگىز ناکرىت کارى ئەو ماددانە بە تەنھا بگەپئىننەو ە بۆ خۆيان، ھەتا ئەو ەش پاست نى ە بلئىن خواى گەرە لە فلانە ماددەدا فلانە خەسلەتى بەدى ەئناو ە پاشان وازى لى ەئناو ە بۆ خۆى کارى خۆى بکات، بزانه کە ئەگەر خوا نەيەوئت لە ھىچ کات و لە ھىچ جىگايە ک کار ناکەن.

رېيازى پىغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بىت) لە وەرزش و
 كەمكردنەوى كىشدا ...

ئەم باشانە لەخۆ دەگرىت:

- پىشەكى.

- گوزەرىك بەناو فەرموودەكانى پىغەمبەردا (درودى خواى لەسەر بىت).

- وەرزش و دابەزىنى كىش.

- كىش و نەزۆكى.

- چەورى و ھۆرمۆنەكان.

- مەلەوانى و فەرموودەى پىغەمبەر (درودى خواى لەسەر بىت).

پيشەكى

باش وایە ھەندىك زاراوەى وەرزشى بۆ خوینەر بخەمەپوو تاوەكو بۆى ئاسان بىت پۆلینيان بکات و بەراوردیان بکات لەگەڵ ئەو وەرزشەى پيغەمبەرمان (درودى خواى لەسەر بىت) ھانى داوين بۆ ئەنجامى بدەين.

زۆر گرنگە جياوازی لەنتوان دوو جۆر مەشقدا بکەين: مەشقى ئۆكسجینی و مەشقى نائۆكسجینی..

لە وەرزشى ئۆكسجینیدا^۱ وەك ڕاکردن بۆ مەودایەكى درىژ، توندی تیايدا ناگاتە ئەوپەرى، بەلکو لەم جۆردا پيژەى دوائۆكسىدى کاربۆن بۆ ئۆكسجینی بەکارهاتوو لەکاتى ھەناسەدانەویدا دادەبەزیت... چونکە لەم جۆرە مەشقانەدا مەرۆڤ وزە لە ئۆكساندنێ ترشە چەوریەکانەو بە دەست دینیت کە لە ئەنجامى شیبوونەوێ چەورى و بەکاربردنیدا دروست دەبیت، ئەمەش پاش تەواوبوونی (کلوكۆن)ى ھەلگیراو، لەم حالەتەدا ماسولکە ھەلدەستیت بە ئۆكساندنێ ترشە چەوریە ئازادەکان، ھەرەھا لێردا بپى (کینۆنات) لە خویندا زیاد دەکات کە لە ئەنجامى گۆرانی چەوریە خۆراک لە جگەردا بەرھەم دیت.. ئەم کینۆنانەش لەلایەن ماسولکەو وەك ماددەيەكى سەرەتایی بەکار دەھێنریت پاش چنینهوێیان لە خویندا بەمە بۆمان دەردەکەوێت کە بەزو چەورى بە مەشقە ئۆكسجینیەکان زیاتر دەتوێتەو ھەتا مەشقو پراھێتەنە نائۆكسجینیەکان کە دواتر بە ویستی خوا دینێنە سەر باسیان.

تۆیش ئەگەر ویستت زیاتر ئاشنايیت بەو جۆرە وەرزشانەى کە دەچنە بازنەى مەشقە ئۆكسجینیەکانەو بەگەرێتەو بۆ کتیبى (Understanding Health) چاپى سالى (۱۹۸۲) لاپەرە (۸۲)، کە تیايدا دانەر ھەریەکە لە مەلەوانى و پى کردن و ڕاکردن و پاسکیل سواری و ھەلخلیسکانى سەر بەفرى خستوەتە کۆمەڵەى مەشقە

ئۆكسىجىنىيەكانەو... ۋە مەلەۋانى بەۋە ۋەسەف كىردۈۋە كە تۈنلەۋ بەرگىرى باش دەكەت ھەرۈەھا دەلەيت كە ئەم مەشقە ئۆكسىجىنىيە دل ۋە سىيەكان بەھىز دەكەن ۋە سوپى خويىن چالەك دەكەن، ۋەك ۋەتەن دەبەيت بزانين كە لەم جۆرە مەشقەنەدا تۈندى ھەيە بەلام ناگاتە ئەۋپەپى..

ھەرچى مەشقە نا ئۆكسىجىنىيەكانىشە / ئەو جۆرە پرايىتەنەيە كە تىيادا پىۋىستت بە ئۆكسىجىن زىياتر دەبەيت لەۋەي كە بەشىۋەيەكى ئاسايى ۋەرى دەگىت. باشترين نمۈنەيش لەم جۆرە ۋەرزىشانە راكردن يان پۋىشتىنى خىراۋ بەرزكردنەۋەي قورسايىيە، كە تىيادا تۈندى دەگاتە ئەۋپەپى، ھاۋكارى نىۋان ئەندامەكانى ناۋەۋەي لەش لەم جۆرە ۋەرزىشانەدا زۆر كەم دەبەيت بۆ ۋەلامدانەۋەي ئەم ۋەرزىشە، چۈنكە لەم ھالەتەدا ماسۈلكەكانى لەشى مەۋقە پشت بە خۇراكە ھەلگىراۋە ناچەۋرىەكان دىبەستن (ۋەك گلايكۇجىن) ۋە (فوسفوكرياتىن) ۋە لىزەدا ماسۈلكە تۈنلەۋ ھىز لە ماددەي (ادىنوسىنى سى) فۇسفاتى ۋەردەگىرەت كە بە (ATP) كورتكراۋەتەۋە، لەناۋ ماسۈلكەكاندا بەشىۋەيەكى خۇيى ئاۋىتەكان ەر لەنۋى دروست دەكرىنەۋە لەسەر حىسابى ماددەي (فوسفوكرياتىن)، لەم جۆرە ۋەرزىشە نا ئۆكسىجىنىيەدا مولولەكانى خويىن لە ماسۈلكەكاندا تەسك ۋە ۋەۋەۋەيەكن ۋەك ئەۋەي لىزەدا ماسۈلكە لە ئەندامەكانى تىرى لە جىابوۋىيەۋە لەپۈۋى بەدەستەيتىنانى ۋوزەۋە.

ۋە جىاۋازى نىۋان مەشقى ئۆكسىجىن ۋە نا ئۆكسىجىن ئەۋەيە: يەكەمىيان زىياتر جىگەي گىرنگى پىدانە، چۈنكە ئاسايىيە كە لەش لەبارى خۇراكى باشدا ھىندەي پىۋىستت كلوكۇزۈ گلايكۇجىن كۇناكاتەۋە تاۋەكو ئەۋ ۋزەيە دابىن بكات كە مەۋقە پىۋىستى پىيى دەبەيت لەكاتى راكردن بۆ ماۋەيەكى درىژ، ھەرۈەك ۋەتەن لەكاتى راكردندا بۆ ماۋەيەكى درىژ پىژەي دۈنۈكسىدى كارىۋن بۆ ئۆكسىجىن لەكاتى ھەناسەدانەۋەدا دادەبەزىت ئەمەش ئامازە دەكەت بەۋەي كە بەشىۋەيەكى ھەنگاۋ بەھەنگاۋ بە كەمبۈنەۋەي گلوگۇزى ھەلگىراۋ، لەش پۈۋەدەكاتە بەكارەيتىنانى ترشە چەۋرىە

ئازادەكان، وەك لە ھالەتەى بەرپۆڭووبوون، كە لىرەدا ماسولكە ترشە چەوريەكان دەئۆكسىتەت لەبىرى گلوکۆز، چونكە ترشە چەوريەكان زياتر دەست دەكەون بۆ كەردارى گۆرپىنى خۆراك (التمثيل الغذائي).

كەواتە مەشقە ئۆكسىجىنىەكان لەپرووى كەردارى گۆرپىنى خۆراكەو بەسودتەن لە مەشقە نائۆكسىجىنىەكان.

رێکردن (المشي) لە فەرموودەکانی پێغەمبەردا (درودی خۆای لەسەر بیئت):

هەرچی سەبارەت بە پى کردنە ئەو پێغەمبەرى خوا (درودی خۆای لەسەر بیئت) هانى داوین و فەرموویەتی: ((كل خطوة يخطوها أحدكم الى الصلاة يكتب له بها حسنة ويمحى عنه بها سيئة))^۱

واتە بۆ هەر هەنگاوێک کە یەکیەک لە ئێو دەینیت بۆ نوێژکردن، چاکەیکەى بۆ دەنوسریت و خراپەیکەشى لەسەر دەسپێتەو.

ئەمەش بەلگەیکە لەسەر ئەوێ کە پۆیشتن بۆ مزگەوت وەرزشە سەرەپای پاداشت و سێنەو گونا.

خوێنەری بەرپێز/ سەیری بەزەبى خۆای بەدیهێنەر و سۆزى پێغەمبەر (درودی خۆای لەسەر بیئت) بکە بۆ ئیمانداران بەسوود لەسەر سوود... وەرزش و پاداشت، سێنەوێ گونا... بەپاستى هەق وایە لۆمە و سەرکۆنەى خۆمان بکەین ئەگەر کەمترخەمى بکەین بەرامبەر ئەم ئایینە پێک و پاستە و بەرامبەر پاسپاردەکانى پێغەمبەرى خۆشەويستمان.

بروانە/ وەك ئەو وایە پێغەمبەر (درودی خۆای لەسەر بیئت) پێمان بڵێ: بەیەك هەنگاو ئەوەندەو ئەوەندە پاداشت دەست دەکەوێت سەرەپای ئەوێ دەبیته مروفیكى بەهێز لەش ساغ، چونکە هەر وەك لە ئازیزمان (درودی خۆای لەسەر بیئت) پێوایە تکرەو باوەردارى بەهێز باشتر و خۆشەويستترە لای خوا لە باوەردارى لاواز، لە هەموواندا خێر و چاکە هەیە.^۲

۱ پیشەوا أحمد له أبى هريره وه (خوا لێى پازى بیئت) گێڕاویەتیەو. ئەلبانى دەلێت: فەرموودەیکى (صحیح) ه (الجامع الصغير) (۴۵۲۱).

۲ فەرموودەکە: ((المؤمن القوي خير وأحب الى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير)).

پاک و بێگەردی بۆ خوا! پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بیئت) هانمان دەدات پێگا بکەین و مژدەیی پاداشت و خێرمان پێی دەدات، کەچی لە گەڵ ئەوەشدا ئێمە غافلین لە بەجێهێنانیدا و غەیری ئێمە ئەنجامی دەدا، بەپاستی بەداخەوه.

ئەگەر سەیری پەراوەکانی سیرەیی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بیئت) بکەین کە چۆن بە پێگادا پۆیشەوه، دەبینین ئازیزمان وەها بە توندی بۆ پێشەوه هەنگاوی دەنا وەک ئەوەی بە قاچی لە جیگایەکی بەرزەوه دابەزێتە سەر زەوی، ئەمەش دەقی پێواوەتە کە یە: ((إِنَّه إِذَا مَشَى (ﷺ) تَكَفَأَ كَأَنَّمَا يَخْطُ مِنْ صَبَبٍ))^۱

خوێنەری بە پێز/ لە لایەکی تریشەوه بپوانە لە کتیبی (Understanding Health) کە لە لایەن زانا پسپۆرە پۆژئاواییەکانەوه دانراوە سەبارەت بە پێ کردنی بەهێز چی نوسراوە^۲، ئەوەتە یەکیکیان دەڵێ: مەشقە هەواییەکان وەک پۆیشتنی بەهێز یان چالاک (Vigrous Walking) دەبیته هۆی بەهێزکردنی دل و سەو سوپی خۆن.

بە پێزان/ بپوانن و پاشان بیربکەنەوه، دەبینن کە ئەوەی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بیئت) لە پشتنیدا ئەنجامی داوە زمانحالی تازەترین لیکۆلینەوهیە کە لەم چاخە نوێیەدا لەسەر پزیشکی وەرزشی نوسراوە، پاشان با بەراوردیک بکەم لە نێوان پۆیشتنی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بیئت) کە هەرۆک پێشتر باسم کرد قاچی پیروزی بەرز دەکردەوه و هەمووی بە تەواوی لەسەر زەوی دادەنایەوه، واتە قاچی پیروزی هەر لە پاژنەیهوه هەتا پەنجەکانی بەرزەوی دەکەوت، لە گەڵ ئەوەی

۱ الرحيق المختوم - دانانی (صفی الرحمن المبارکفوری) سالی ۱۹۹۷، لاپەرە (۴۹۸) هەرۆه

کتیبی (الشماثل المحمدیه) (۸-۳۲).

۲ چاپی ۹۸۲، لاپەرە ۸۲.

پروفېسسورى پوسى (دمترى دونسكوى) كە لە ديارترين شارەزايانى بوارى (ميكانيكى ژيان) ە لە يەككىتى سۆفieh تدا، نووسيوهتى و دەلالت^۱:

(بەھۆى پۆيشتنى ھەلەو ە تووشى جۆرەھا نەخۆشى لە برپىرەى پشت و كركراگەكانمان دەبين، خەلكى وا ھەيە كە بەپیدا دەپۆن پاژنەى پىلاوھەكانيان دەكيشن بە زەويدا كە دەبىتە ھۆى دروست بوونى چەند خورپەيەك (صدمات) كە لە برپىرەى پشتەو ە بە سەر دەگەن و بە تىپەپوونى كات ئەم خورپانە دەبنە ھۆى خزانى ئەو سەرينانەى (خەپلەكانى) نىوان برپىرەكان و پەستان دەخاتە سەر دەمارەكان ئەمە جگە لەو ەى دەبىتە ھۆى كرژبوونى ئەو شانانەى ئىسكى پى بەيەكەو ە دەبەستەو ە.

لەبەرئەو ە بۆ ئەو ەى سوودى تەندروستى لە پۆيشتنمان وەرگىرين و پارىزگارى لە بنياتى لەشمان بكەين لە تووشبوون بە نەخۆشەيەكانى پەيگەرە كۆئەندام و جومگەكان، پىويستە بە بەردەوامى ئاگامان لە شىوازى پۆشتنمان بىت، سەرەتا بە جۆلەيەكى بەھىزى ماسولكەكانى ھەوزو پان دەست پى بكەين تا پىيەكانمان بەتەواوى بەر زەوى بكەون لە پاژنەمانەو ە تا پەنجەكان ئەمەش دەبىتە ھۆى ھەلمژىنى ئەو خورپانەى لە ئەنجامى كيشانى بە زەويدا دروست بوون.

ھەروەھا مرقۇ پىويستە پارىزگارى لەبارى دروستى لەشى بكات بەجۆركە بەرپىرەى پشتى قنچ و قيت بە گۆشەيەكى وەستاو بەھىلئىتەو ە سكىشى بۆ ناو ەو ە سەريشى بەرزكاتەو ە.

چاو لە پۆيشتنى پىغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بىت) بكە كە چۆن لە پەراوھەكانى سىرەدا باسكراو ە... ئەو بە توندى بەرەو پىشەو ە دەپۆيشت و ەك ئەو ەى قاچى لە جىيەكى بەرزەو ە بخاتە سەر زەوى.. كەواتە كاتىك مرقۇ قاچى بەرزەكاتەو ە ئىللا جۆلەيەكى بەھىز لە ماسولكەكانى ھەوزو پاندا دروست دەكات.

^۱ الجديد في العلوم عن Sputnik والتكنولوجيا. ۱۹۸۸. ژمارە (۱) لاپەرە ۳۶، ۳۷.

بەپێزان! ئیتر لەدوای ئەم ھەموو پوونکردنەوانە چی؟ مەگەر دەکرێت ئەم ھەموو شتانە یەکە پی بەپی زانست لە سەر دەمی پیشکەوتن و تەکنەلۆجیادا دەپۆن لە پیاویکی نەخوێندەوارەو بە پێکەوت دەرچووبێت؟ نەخێر! بەلکو ئەو پێغەمبەری خواوە (درودی خۆای لەسەر بێت) و لە خۆای ئاسمان و زەویەو نیگای بۆ ھاتوو و ھێچ شتێک بە ئارەزووی خۆی نالێت و ھێچ کارێک لە خۆیەو ئەنجام نادات و ھەرگیز ھەنگاویکی بۆ ھەر کارێک نابێت بە پێنمونی پەرەردگاری بوو. ئیتر بە نەھێلێن بە ھێچ شتێک گومان لەم ئایینە لە دڵماندا دروست بێت.

بەبەگەرێنەو سەر سوودیکی تری پێکردن (د.حسان شمس پاشا) باسی دەکات و دەلێت: (ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی پێک و پێک زۆر سوودت پی دەگەیهنێت لە چارەسەرکردنی گێریدا (إمساك).

ھەر ھەسودیدیکی تری وەرزش ئەوێ پەریشانێ (کابە) لادەبات و ھەر مەرفێک چالاکی وەرزشی ھەبێت بەرگریکی بەرزی ھەبێ دژی پەریشانێ... ئەمە لە لاپەرە (۲۰۱) ی کتیی (The Olympic book of sport medicine) دا ھەبێ کە (A. Dirix, H.G. Kunttgen and K.Tittel) ھەو سالی (۱۹۸۸) لە لایەن دانراو.

نیشانە گرتنەوێ له فەرموودهی پێغه مبه‌ری خوا دا (درودی خوای له‌ سەر بیټ)

ئەو نیشانە گرتنەوێ پێغه مبه‌ری خوا (درودی خوای له‌ سەر بیټ) باسی کردووه ده‌ بیټه‌ هۆی به‌ هیژکردنی باله‌ کان، چونکه‌ ئەگەر وردبینه‌وه‌ له‌ تیرهاو یشتن ده‌ بینین ماسولکه‌ کانی هه‌ردوو ده‌ست و بازوو به‌ هیژ ده‌کات، سه‌ره‌ پای ئەمه‌ش ئەم وه‌رزشه‌ پێویستی به‌ دامه‌زراوی (ترکیز) یکی زه‌یینی زۆر هه‌یه‌ بۆ ئاماڤه‌که‌، ئەمه‌ش مڕۆڤه‌ فیزی وردبینی و ته‌رکیز ده‌کات و وای ئی ده‌کات له‌ هه‌موو کاروباره‌ کانی ژیا نیدا وردبین بیټ... به‌ پاستی ئەم وه‌رزشه‌ په‌روه‌رده‌یه‌کی فیکریه‌ بۆ ئەو که‌سه‌... چونکه‌ مڕۆڤه‌ له‌ کاتی که‌دا به‌ داوی کارو باره‌ کانی هه‌یه‌، جا مامۆشتای زانکۆ بیټ یان پزیشک یان کرێکار یان هه‌ر ئەرکێکی تری هه‌بیټ، زۆر ورد ده‌بیټ و هه‌میشه‌ ته‌رکیز ده‌خاته‌ سه‌ر ناوه‌ پۆکی پسرپۆریه‌ که‌ی و به‌ پوونکردنه‌وه‌ی ساده‌ و سه‌رزاره‌کی پازی نابیټ.

تۆش خوینه‌ری به‌ پزیز ئەگەر ئاره‌زووی ئەم جۆره‌ وه‌رزشه‌ت نیه‌ و هه‌رت ئی نا که‌یت، بزانه‌ که‌ یه‌کی که‌ له‌ یاریه‌ ئۆلۆمپیه‌ کان و خولیا ی زۆر که‌سه‌.. پاک و بێ گه‌ردی بۆ خوا که‌ ئەو وه‌رزشه‌ی پێغه مبه‌ری خوا (ﷺ) پاریسپاردوین به‌ کردنی، ئیستا له‌ ناو یاریه‌ ئۆلۆمپیه‌ کاندایه‌. بۆچی نا، له‌ کاتی که‌دا هه‌م وه‌رزشه‌ و هه‌م په‌روه‌رده‌یه‌ و هه‌م خۆشیه‌.. وه‌ هه‌رچی ئازیزمان (درودی خوای له‌ سەر بیټ) فەرمانی پی کردوین له‌ پێناوی ئەوه‌ دا یه‌ ژیا نیکی ته‌ندروست به‌ سه‌ر به‌رین و ببینه‌ خاوه‌ن جه‌سته‌یه‌کی به‌ هیژ.. ژیرییه‌کی مه‌زن که‌ له‌ کاره‌ کاندادا وردبین و له‌ کاروباره‌ دنیا ییه‌ کاندای ته‌رکیزمان ده‌بیټ..

ئەسپسواری و فەرموودەى پێغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بیّت):

ئێبىن ماجە لە (کتاب الجهاد)ى (سنن)دا لە (عقبەى کوپى عامرى جهمى) (خوا لىتى پازى بیّت) گىراویەتیهو، دەلیت: پێغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بیّت) فەرموویەتى: ((ارموا وأرکبوا، وأن ترموا أحب الي من أن ترکبوا، وکل ما یلھو به المرء المسلم باطل إلا رمیه بقوسه، وتأدیه فرسه، وملاعبته امرأته فنهن من الحق)). ئەھلى (السنن) بە سەنەدێکی راست گىراویانەتەو.

ماناکەى/ تیر ئەندازى و ئەسپسواری بکەن، وە من تیر ئەندازیم پى خوشترە بۆتان لە ئەسپسوای، ھەر شتێک موسلمان سەرقال بکات بە رابواردن پوچەل و ناپەرەوايە مەگەر خۆى بە تیر ھاویشتن یان پاهێنانى ئەسپ خەریک بکات یان یارى لەگەڵ خێزانیدا بکات، ئەمانە ھەق و پەوان.

پێغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بیّت) پێشبرکێى دەکرد لەگەڵ دەستە سواراندا و ھەروەھا بەسەر خوشترەکە یەوێ کە بە (العضباء) ناسراو بوو پێشبرکێى دەکرد، لەپاستیدا ئەم وەرزشانە کە ئیستا خراونەتە ناو یاریە ئۆلۆمپیەکان، ھیزو لەش سووکى بە مەزۆ دەبەخشن، سەرەپای ئەوێ جى بەجى کردنى فەرمانى پێغەمبەرى خوايە (درودى خواى لەسەر بیّت).

زۆریەى ئەو وەرزشانەى پێغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بیّت) فەرمانى ئەنجامدانى کردووە لە مەشقە ئۆکسجینیەکان کە تیايدا توندیەك ھەیە بى ئەوێ بگاتە ئەوپەرى، ھەروەك باسماں کرد ئەم مەشقە ئۆکسجینیانە دەبنە ھۆى شیبوونەوێ چەوری زیادە لە لەشدا و پاراستنى کیشى ئاسایى و سروشتى لەش، بەلام ئەمە مانای ئەوێ نە کە وەرزشە نا ئۆکسجینیەکان سوودمەند نین، بەلکو ئەوانیش سوودى خۆیانى ھەیە و ھەروەك دەبنە ھۆى بەھیزکردنى ماسولکەکان، ئەوێتە پراکردنى خیرا یان پۆیشتن بۆ دوریەکی کەم لەلایەن پێغەمبەرى خوا (درودى خواى

لەسەر بیئت) ئەنجام دراوه و پێی ئی ناوه. لە خاتوو عائشەوه (خو لێی پازی بیئت) گێڕاویانەتەوه فەرموویەتی: (پێغەمبەری خوا پێشبڕکێی پاکردنی لەگەڵ کردم لێم بردهوه، پاشان دواى ماوهیهك پێشبڕکێمان کردەوه ئه‌وه له منى بردهوه و فەرمووی ((هذه بترك)) واتە/ یه‌ك به‌یه‌ك.. فەرمووده‌که‌ أبوداود به‌ سه‌نه‌دیکى دروست گێڕاویه‌تی‌وه. هه‌روه‌ها پێغەمبەری خوا (درودی خواى لەسەر بیئت) زۆرانبازی کرد‌وه‌ له‌گە‌ڵ پیاویك كه به (ركانه) ناویان ده‌بردوو به‌ پیاویكى به‌هێزو توانا ناسرابوو پێغەمبەری خوا (درودی خواى لەسەر بیئت) سێ جار دای به‌زه‌ویدا.

به‌پاستى سه‌روه‌رمان به‌ کرده‌وه‌ فێرمان ده‌کات هه‌زمان له‌م وه‌رزخانه بیئت..

وەرزێش و کەمکردنەوی کێش:

لە (جعد) هەو (خوای لێی پازی بێت) پیڤەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) پیاویکی وەرگنی بینی بە پەنجەکانی ئاماژەوی بۆ کردوو فەرمووی ((لوکان هذا في غير هذا لكان خيرا لك)).^۱

واتە/ ئەگەر ئەمە لێرە نەبوایە باشتربوو بۆت، بەمانایەکی تر، ئەگەر ئەم گەورەیه لە عەقل و باوەردا بوایە باشتربوو کە لە ورگدا بێ سوود کۆبۆتەو، بپوانە لە پاستیدا ورگ زلی کۆبونەو و کەڵەکەبوونی چەوری و بەز دەگەیه نیت لە لەشدا کە چەندین نەخۆشی بەدواوایە وەک کۆلیستەرۆل (چەوری) خوین و (کلیریداتی سیانی) هەروەها قەڵەویی زیاد لە سنور خاوەنەکە ی تووشی شەکر و چەند نەخۆشیەکی سەردەمی دەکات.

خوینەری بەرپێز/ ئەگەر بلییم ئەو فەرموودەیهی پیشوو کە ی دەربارە ی کابرای ورگن دەدوێت ئاماژەیه کە لە پیڤەمبەرەو (درودی خوای لەسەر بێت) بۆ خاوەنەکە ی تا لە کێشی لەشی خۆی پزگار بکات، هەرگیز مەلێ وانیه. ئەمەش لە توانادا هەیه و دەتوانرێت بکریت، ئەگەر لە توانادا نەبوایە پیڤەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) فەرمانی پێ نەدەکردین.

و هەر کە سێک ئەو فەرمانانە بەجێ بهێنیت دەبێتە خاوەنی جەستەیهکی ساغ و سەلامەت، وەک و تراویشە عەقڵی ساغ لە جەستە ی ساغدا، هەروەها بە زیادبوونی عەقل و ژیری باوەرپیش زیاد دەکات.

لەپاشان، خوینەری بەرپێز وردبەرەو: پیڤەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) نایەوێت کە جەستەمان دیمەنیکی شیواوی قەڵەو و ورگنی هەبێت، بەلکو فێرمان دەکات کە بخۆین و زیادەرەوی لە خواردن نەکەین تا قەڵەو نەبین، هەروەها هانمان

۱ ابن أبي الدنيا وطبراني به ئیسنادێکی باش پیاوایەتیان کردوو لەگەڵ حاکم و بیهقی.

دەدات بۆ ئەنجامدانى جوړه‌ها وەرزش تا پارىزگارى لە تەندروستمان بکەين، ئەمە جگە لەوەى پاداشتەکەيشى وەرده‌گرين. لەپاستيدا هەم وەرزشه‌و هەم خۆشيه‌و هەم پاداشتيشه‌...

دکتۆرى نەشتەرگەرى (عبدالرزاق گەيلانى) خاوەنى کتیبى (الحائق الطبية الاسلام) لە لاپەرە (۱۷۶)ى کتیبەکەيدا دەلالت: (وہ ہرچيک زيا لەوہ مروؤ بيخوات دەبیتە بار بەسەر لەشيه‌وہ و بەفیرۆدانى مال و سامانيشه‌. چونکە ئەو زيا دەيه‌يان ئەوہ تا لەش لەگەڵ پاشەپۆدا فیرى دەداتە دەرەوہ و بەمەش دل و جگەر و گورچيلەکان و سيبەکانيش ماندوو دەکات، يان لەشيۆه‌ى چەوریداو لەژێر پيست و لەدەورى رپخۆلەکان و ماسولکەکان و دەورى مولولەکانى خوين کە لەکە دەبیت و دەبیتە ھۆى رەقبوونى مولولەکانى خوين و پيربوونى ئەندامەکانى لەش و زيا کردنى کيشى لەش کە ئەمەش ئەرکيکى زياتر دەخاتە سەر دل، چونکە ھەريەک کيلوگرام زيا دبات لە کيشى نموونەيى ھەر کەسيک لەگەڵيدا دريژى بۆرپيەکانى خوينيش لە لەشيدا سى کيلۆمەتر زيا دەکات کە پيويستە دل خوينى پى بگەيەنيت، لەکاتیکدا تەنها بۆ ئەوہ دروستکراوہ کە خزمەتى کيشيک بکات لەنيوان (۶۰-۷۰) کگم دا، کەچى ناچار دەبیت خزمەتى (۹۰ کگم) يان (۱۰۰ کگم) بکات ئەمەش تووشى شەکەتى و دوابەدواى ئەوہش بەزوويى نابويى دەکات).

لەبەرئەمەشە لە پيغەمبەرى خوايان (دردى خواى لەسەر بىت) گيڤاوەتەوہ فەرموديەتى: ((اللهم اجعل رزق ال محمد قوتاً)) لە رپوايەتيکى تردا (کفافاً). واتە/ خوايە گيان ئەوہندە پۆزى مالى محمد بدە کە پيى بژين. (ھەردوو شيخ رپوايەتيان کردووە).

پيشەوا عمر (خوا لى پازى بىت) دەيفەرموو: (نەکەن زۆر خۆرى بکەن لە خواردن و خواردنەوہدا، چونکە ئەم کارەتان لەش تيکەدات و دەرگای نەخۆشى دەکاتەوہ و دەرھەق نۆژەکانتان تەمەلتان دەکات، لەبەرئەوہ ھەميشە مامناوہند بن تياياندا کە

ئهمه باشتړه بۆ له شتان وه له زيارده پړه وي دوورتان ده خاته وه، خواي گه وړه هه تا زاناو پياوي ئاينيشي پق لي ده بيت ته گهر قه له وبيت، مړؤف ئه و كاته تيارده چيت كه ئاره زوو و حه زه كاني بدا به سهر ئاينه كه يدا) أبونعيم له (الجليه) دا پړوايه تي كردووه (كنز العمال ۸/۴۶).

له بهر نه وه يه له ساليكدا مانگيك كراوته مانگي به پړؤوويون و پړؤوي دووشه ممان و پينچ شه ممان وه سيانزه هم پړؤي مانگو چوارده هم و پانزه هم (پړؤه سپيه كان- الايام البيض) كراوته سوننه، تاوه كو پاشه پړؤ و زيارده ي له ش فري بدريت و كي شي له ش بچيته وه باري ئاسايي و نمونه يه كه ي خوي.

پيشه و مسلم له صه جيحه كه يدا له (كتاب فضائل الصحابة) دا له عمراني كوپي حصين (خوا ليي پازي بيت) ده گيرپيته وه، پيغه مبهري خوا (درودي خواي له سهر بيت) فهرموويه تي: ((ان خيركم قرني، ثم يلونهم، ثم يلونهم، ثم يكون بعدهم قوم يشهدون ولا يستشهدون ويخونون ولا يؤتمنون، وينذرون ولا يوفون، ويظهر فيهم السمن)).

واته / باشترينتان ئهم كومه له تانه كه تا ئيستا من له ناوتاندام پاشان ئه وانه ي له دواي ئيوه دين، له دواي ئه وانه ش خه لكانيك دين شايه تي ده دن به بي ئه وه ي داوي شايه تيان لي بكريت، ناپاكي ده كن و جيي متمانه نين، نه زره كه ن و جي به جيي ناكه ن، قه له وي له ناوياندا په يدا ده بيت...

(ولا يؤتمنون) وه له هه نديك نوسخه دا به (يؤتمنون) هاتووه، واته ئه وه نده به ئاشكرا ناپاكي ده كن كه جيگايه ك بۆ ئه مانه ت و متمانه ناهي ئه وه.

هه روه ها بخاري له كتيبتي (شهادات) له (عمراني كوپي حصين) (خوا ليي پازي بيت) گيرپړاويه تيه وه ده لئيت: پيغه مبهري خوا (درودي خواي له سهر بيت) فهرمووي: ((خيركم قرني، ثم الذين يلونهم، ثم الذين يلونهم))

واته / باشترينتان ئهم نه وه يه كه ئيستا منتان له ناودايه، پاشان ئه وانه ي له دواي ئه وان دين، پاشان ئه وانه ي له دواي ئه وان دين).

عمران دەلى: نازانم پىغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بىت) دوو سەردەم يان سى سەردەمى باسکرد؟ پىغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بىت) فەرمووى: ((إن بعدكم قوماً يخونون ولا يؤتمنون، ويشهدون ولا يستشهدون، وينذرون ولا يوفون ويظهر فيهم السمن)).

واتە / لەدواى ئىوہ خەلگانىك دىن ناپاکى دەکەن و جىيى متمانه نین، شایەتى دەدەن و بانگ ناکرین بۆ شایەتیدان، نەزەر دەکەن و بە جىيى ناھێنن و قەلەوى لەناویاندا بەیدادەبێت..

ئەوہى ئىعمە لىرەدا مەبەستمانە لە فەرمودەدەدا ئەم بەشەيەتى کە دەفەرمویت (قەلەوى لەناویاندا بەدەدەبێت)، لەپاستیدا پىغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بىت) دژى قەلەویە و دەفەرمویت کە ئەمە لە سەردەمە خراپەکاندا دەرەدەکەوێت و دەیخاتە پال ئاکارەکانى ناپاکى و شایەتى درۆ و وەفانەکردن بە نەزەر، ھەموو ئەمانەش لە ئاکارى دووپۆھەکانن (بەنا بە خوا) ئەمەیش ھىچ سەیرنە، چونکە قەلەوى بەلگەى چاوبرسىتى و خۆشویستنى دنیاىە، ئەوہتە پىشەوامان عمرى کوپى خطاب (خوا لىي پازى بىت) دەفەرمویت: (خواى پەرورەدگار ھەتا زانای قەلەوى خۆش ناوێت..).

وہ خاتوو عائیشە (خوا لىي پازى بىت) فەرموویەتى: (یەكەم بەلا تووشى ئوممەت بوو پاش لەدەستدانى پىغەمبەرەكەى، دەرکەوتنى قەلەوى بوو تیاياندا). بپروانە خوینەرى بەرپۆز / چۆن قەلەوى رۆل دەبینیت لە گۆرپى ئاکارى مەوفا، ئەمەش فەرمايشتى کە سىکە لەسەر بنچینەى ھەواو ئارەزوو قەسەناکات.

لەپاستیدا مەوفا پىووستى بە برىكى دیارىکراو لە خوراک ھەيە (بەپىي ئەو کۆششەي پىي ھەلدەستیت) و ھەرچى لەوہ زیاتر بوو ئەوہ زانست و پزىشکىش بەزىادى دادەنیت، سەرەپای شەوہى لەپووى ئابورىشەوہ بە بەفەرپۆز دادەنریت، چونکە ئەو دیاردەيە بىگومان لەشیوہى چەوریدا لە لەشدا کەلەکە دەبیت يان وەك پاشەپۆز فەرەدەدریت..

لەوانەيە كەسەك بېرسەيت: چۆن پارىزگارى لە كېشم بكم؟ ئەي ئەگەر قەلەويەكەي بۆ حالەتەيكي بۆماوھەي بگەپتەوھە كە ھېچ دەسلەتەي تايىدا نەي چى؟ منيش دەلەيم براكەم ئەم حالەتە ھېچ گلەيەي لەسەرنەيەو حالەتەيكي دەگمەنە (شاذ) وئەو فەرمودەيەي پېشەو ھەمى بەسەردا جى بەجى نايەت كە باسما كەرد، بەتايەت ئەگەر ھەرچى ھەولەكانىەتەي بۆ دابەزىنى كېشى بى ئەنجام بوو ھەك بەكارھەتەي دەرمان و ئەنجامدانى ھەرزى يان كەمكەردنەوھى خۆراك... باشە جىگەي سەرسوپمان نەي كە ئەم پېغەمبەرە (درودى خەي لەسەربەيت) پېش (۱۴) سەدە باس لەو قەلەويە بكات كە لە پۆزگارى ئەمپەماندا بووھە باسى گۆفارو پۆژنامەو تەلەفزیۆنەكان؟.

خوشك و براى بەپۆز/ باش بېرىكەرەو بەپراستى (۱۴) سەدە ماوھەكە ھەر بە بېردا نايەت، ئەگەر تەمەنت لەسەروو (۶۰) سالانەوھە نەي لەوانە بېرسە، چۆنكەلەپراستیدا (۵۰) سال لەمەوبەر يەك مالى عىراقىت بەدى نەدەكەرد خاوەنى بەفرگەر بېت، پەنگە ھەر لە دەرەوھى عىراقىشدا پەيدا نەبووېت، پېشكەوتنى زانست نەگەيشتبېتە ئەو پلەيە، ھەتتا لە بواری پزىشكىدا نەشتەرگەرى گەدە (۴۰) سال پېش ئىستا يەكەك بووھە لە نەشتەرگەريە گەورەو گەنگەكان، ئەگەر ئەم ھالى (۴۰-۵۰) سال لەمەوبەر بېت دەبېت (۱۰۰ يان ۲۰۰) سال ھە يان (۱۴۰۰) سال لەمەوبەر چۆن بووېت، كەچى لەو كاتەدايە كە پېغەمبەرى خوا (درودى خەي لەسەربەيت) بايى قەلەوى دەكات كە ئىستا بەھوى ئەو خراپيانەي لەخۆي دەگرېت، باسو خەمى پۆژانەيە... ھە پرايسپاردووين بە جۆرەھا ھەرزى تا لەو دەرەدە پزگارىمان بېت.

ھەرچى زىادەپەويە لە خواردن و خواردنەوھە ئەو ھۆكارىكى گەورەيە بۆ قەلەوبوون، لەبەرئەوھە لىي قەدەغەكەردووين دەفەرمويت: ﴿يَبْنَى آدَمَ خَذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الاعراف: ۳۱)، واتە/ ئەي ھەمى ئادەم، خۆتان برازىننەوھە بە پۆشاك لەبەركەردن، لەكاتى ھەموو نوێژو چوونە

ناو مزگه و ټيځدا، بخون و بخونه وه (له نازو نيغمه ته كان) به لام زياده پړه وي مه كهن، چونكه به پراستی خوا له سنورده رچوان و زياده پړه واني خوش ناوټ.

سهره پای ته وهی نه و زیاده پړه ویه به فیږودانی مال و سامانه و خاوه نه که ی به یه کیځ له دهستبلان (مبذرين) نه ژمار ده کړیت که نه م ټایه تیان به سهر دا ده چه سپیت ﴿إِنَّ الْمُبْذَرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾ (الاسراو: ۲۷) واته: به پراستی نه وانه ی مال و سامانیان به فیږوده دن، نه وانه هه میسه وه ک برای شهیتانه کان وان، شهیتانیش له به رامبه ر (نازو نیغمه ته کانی) په روه ردگاریه وه زور ناشوکرو به دنمه که.

له به رته وه ئیسلام له هه موو کاروباره کانی ژياندا میانه پړه وه ه تا له وهرزش کړدنیشدا ئیستایش کاتی ته وه هاتووه باسی نه م فهرموده ی پیغه مبه ری خوا (دردی خوی له سهر بیت) بکه م: ((أَذِيبُوا طَعَامَكُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ وَالصَّلَاةِ، وَلَا تَنَامُوا عَلَيْهِ فَتَقْسُوا قُلُوبَكُمْ)) واته: ته وه ی دهیخون به یادی خواو نویژکردن بیتوینه وه و نه کهن به سهریدا بخه ونو سهرته نجام دلّه کانتان په ق بیت.

په ننگه مه به ست له فهرمایشتی (فتقسوا قلوبکم) دلّ په قیه به رامبه ر ترسی خواو مه یلکړدنه بّ خراپه ... به لام هه ندیک له پزیشکه کان به ره تبوونی خوینبه ره کان پاقه ی ده کهن که ده بیته هوی توو شبوون به سنگه کوژی (الذبحه الصدرية) نه مه ش پاقه یه کی زانستی نزیکه له لوزیک و مانای فهرموده که.^۲ پاک و بیگه ردی بّ خوا! فهرموده که باس له په قبوونی خوینبه ره کان ده کات! با نه وه شمان له بیر بیت که نویژ وهرزشیکه

۱ طبرانی له (الوسط) دا گپړاویه تیه وه، منذری ده لیت پړاویه کانی جی متمانه ن (الترغیب والترهیب ۹/۲).

۲ الفنجری، لاپه ره (۵۳).

هەڵسان و دانیشتنی تێدا، یارمەتی هەرسکردن دەدات، سەرەپای ئەو پێگری لە خراپە دەکات و کۆلەکی دینە و یەکێکە لە پایەکانی ئیسلام.

لێره دا پەنگە یەکێک بپرسیت: زانیم کە نوێژ وەرزشە و خواردن دەتوێنێتەو و هەرسی دەکات، ئەو دەرپارە یادی خوا چی؟ وە چ پەیوەندیەکی بە هەرسکردن و تواندنەو و خۆراکەو هەیە؟ دەلێم: من لە تۆ دەپرسم کاتێک یادی خوا دەکەیت ئایا هەست بە ئاسوودەیی ناکەیت؟ بێگومان بەلێ، پاشان دەپرسم: چیت لێ دیت کاتێک نان دەخۆیت و یادی خوا ناکەیت؟ بێگومان دەلێیت: بیرم سەرقال دەبێت بە کاروبارەکانی دنیاو و لە هەموویشیان زۆرتر دلەپاوکی... وەتد، ئەو ئەوانە چ کاریک دەکەن؟ شاراو و نە کە سەرقالێەکانی دنیا زۆرن، زۆرجار دەبنە هۆی قەڵەوی چونکە لەمیانەو ئەو هۆکارە دەروونیانەدا مەژۆ زۆر بە حەزەو و پوو لە خواردن دەکات، پاشان، ئایا دەزانێ ئەگەر یادی خوا بکەیت زۆر ناخۆیت؟ چونکە خۆی گەورە فەرموویەتی: ﴿...وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ (العراف: ۳۱) واتە بخۆن و بخۆنەو و زیاده‌پەرەو مەکەن.

لەبەرئەو ئەگەر زیاده‌پەرەو نەکەیت، لە شت لەپێی بەکارهێنانی ئەو بپەرە خۆراکە پێویستەو و زە بە دەست دەهێنیت بۆ ئەنجامدانی کاروبار و ئەرکەکانی پۆزانی، ئەوانەو ئەو وزەو لەپێی توانەو و چەوری هەلگیراو لە لەشدا بە دەست بێنیت و بەم جۆرەش قەڵەو نابیت، هەندیک لە پێنمایەکانی واز لێ بێنیت و کار بە هەندیک تری بکەیت... لەپاشان، بیرکردنەو لە تالیەکانی چیان و پیشهاته‌کانی بە غافل‌بوون لە خودا، دلەپاوکی زیاتر دەکات، ئەو وەش پوونە کە دلەپاوکی و جۆش و خواردن (الانفعال) دەبنە هۆی دەردانی هۆرمۆنی (ادرئالین) و ئەم هۆرمۆنەش پەلە خۆینبەرەکان گژ دەکات، بەمش پەستانی خۆین بەرزەکاتەو و لێدانەکانی دل زیاتر دەکات، پەنگە بەمەشەو و نەو سەتیت و ئەگەر دلەپاوکی و جۆش خواردنی ئەو کەسە زیادی کردو بەردەوام بوو (بەبێ ئاگایی لە یادی خوا کە یادکردنەو و دلی باوەردا ئاسوودە

دەکات) دەبیته هۆی چەندین نەخۆشی سەر دەمی... مەگەر فەرمايشتی خۆی
پەرەردگار ت لە بیر چوووە کە دەفەر مویت: ﴿...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾
(الرعد: ۲۸) واتە: ئاگاداریه بئێگومان بەیادی خواوە دڵەکان ئاسوودە دەبن..

یان دەفەر مویت: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي
خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ (ال عمران:
۱۹۱).

واتە/ ئەوانە یادی خوا دەکەن لە کاتی کدا کە بە پێوەن یان دانیشتون یان
پاکشاون (واتە لە هەموو کاتی کدا) و هەمیشە بیر دەکەنەو لە دروستبوونی
ئاسمانەکان و زەوی: پەرەردگار! تۆ ئەم هەموو دروستکراوانەت بێ هۆدە و بێ ئامانج
دروست نەکردووە، پاک و بێ گەردی شایستە ی تۆیە، تۆش بمانپاریزە لە سزای ئاگری
دۆزەخ.

لێرەدا خۆی پەرەردگار فەرمانمان پێ دەکات کە لە گەل سەرقال بوونمان بە
کاروبارەکانی دنیاوە یادی ئەو بکەین، واتە هانی داوین کە هیچ کاتی کە لێ غافل نەبین،
باشە ئەگەر بە دڵ یادی خودا بکەین ئیتر چۆن وروژان و دڵەپاوکی پوومان تی دەکات؟
و ئەگەر بڵێم یادی خوا کە دەبیته هۆی توانەوێ خواردن و هەرسکردنی چەند
نهیانی و سوودیکی تر لە خۆ دەگریت کە پیش هاتنی پۆژی دوایی زانست ئاشکرای
دەکات ئەوە زیاده‌پەرەوی ناکەم، چونکە کاتی کە کاریگەری هەموو دەردراوەکان بە
ئەنزیمةکان و دەردراوە پەنکریاسیەکان و غەیری ئەوانیشەو کە خۆراک هەرس دەکەن
دەستکردی زاتی (الله) بن، ئیتر دەبیته کاریگەری یادکردنی ئەفرینەری ئەو ئەنزیمانە و
ئەو شیراوگانه چ کاریک لە سەر خودی خۆراکە کە بکات... بەپاستی ئەمە فەرمايشتی
کە سێکە لە هەواو ئارەزوووە قسە ناکات..

سوپاس و ستايش بۆ پەرەردىگارى بەسۆزو مېھرەبان بۆ ئەو نىعمەتانەي بەسەرماندا پڑاندوويەتى..

وايش نابىنم كە يادى خوا لەگەل بەجىھەننى ئەركەكانى پۆژانەتدا قورس بىت، چونكە زۆر جارى وا ھەيە قسە لەگەل ھاوړپيەكت دەكەيت و بىرت لە جىيەكى ترە، يان خەريكى كاريكىت و بىر لە كاريكى تر دەكەيتەو، دەي بەپېژم با كاتىك كار دەكەيت بىرت لای خوا بىت.. چەند جوانە.. بەپاستى ئەگەر ئەمە شتىكى مەحال بووايە خواي گەورە فەرمانى پى نەدەكردىن. بېوانە چى دەفەرمويت: ﴿رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ﴾ (النور: ۳۷) واتە/ پياوانىك ستايشى خوا دەكەن لەو مزگەوتانەدا كە بازىرگاني و كرىن و فروشتن سەرگەرميان ناكات و غافل نابن لەيادى خوا.

لەپاشدا... بېوانە پيغەمبەرى خوا (درودى خواي لەسەر بىت) فەرمانى پى نەكردووين وەرزشى قورس و گران ئەنجام بدەين يان ماسۆن وە يان ھەلسين بە بەرزكردنەوھى قورسايى، بەلكو فەرمانى كردووە ئەنجامدانى وەرزشىكى مامناوھنى خۆشى تەندروست كە لەھەمان كاتدا سووپى خويىن چالاک بكات و جەستەش بەھيژ بكات، ئەو وەرزشەي پيغەمبەرى پيشەوا (درودى خواي لەسەر بىت) پيش (۱۴) سەدە ھەلبىژاردووە ئىستا دىرينترين و پيشكە وتووترين دەولەتاني جىھان ھەلبىژاردووە.

وہ ھەتا ھاولاتيانى دەولەتە ھەزارەكانيش حەزيان لىيەتى بەلام دەولەتەكانيان ئەو توانايەيان نىە ئاسانكاريان بۆ بكات تا مومارەسەي ھەندىك لەو وەرزشانە بكەن، پاشان ئەو كەسە بە ئيمانەي كە شوپىنى پيغەمبەرى خوا (درودى خواي لەسەر بىت) ئەو جۆرە وەرزشانەي بەسە كە ئەو پايىسپاردووە، چونكە ئەو وەرزشەي ئەنجامى دەدەين بە قەدەر ئەو خواردنەيە كە دەيخوين. ئەو ھەتا پيشەوا (ترمژى) پىوايەتى كردووە كە خواردن و خواردنەو بە ھىندەي دوو لەسەر سىي گەدە كەم كەينەو، وە بخارى گىراويەتيەو كە پياويك زۆرخۆر بوو... دواتر موسلمان بوو زۆر كەمى

دەخوارد، ئەمەى بۆ پێغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بیّت) باس کرد، ئەویش فەرمووی: ((ان المؤمن يأكل في معي واحد، وإن الكافر يأكل في سبعة أمعاء))^۱

واتە / مۆمى باوەردار بە یەک پێخۆلەو دەخوات، بەلام بى باوەر بە حەوت. د.عبدالرزاق گیلانى لە کتیبى (الحائى الكیبه فى الاسلام) چاپى ۱۹۹۶دا دەلالت: (هەموو شتێک لە ئاینى ئیسلامدا ئامانجى: ی هەیه و هەولی بۆ دەدات... و ئەرك و فەرمانىكى هەیه لەپێناویدا كار دەكات، لەبەرئەو موسلمان كاتێك خواردن دەخوات لەپێناوی ئەوەدا نیه هەست بە چێژەكەى بكات... بەلكو لەپێناوی پارێزگارىکردنى لە تەندروستى و هیزى لەشیدایە.. هەتا بوانیّت بژی و پەرسەشى خواى پەرورەدگار بكات... ئەو وەك ئازەلان و بى باوەرپان نیه.. كە بۆ ئەو دەژین هەتا بخۆن.. بەلكو ئەو بۆ ژیان دەخوات) خواى گەرە دەفەرمویت ﴿...وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَنَّوْنَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَمُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَّهُمْ﴾ (محمد: ۱۲) واتە / ئەوانەش كە بى باوەرپوون لەم دنیایەدا پادەبوین و دەخۆن وەك ئازەل، لە ئاینەشدا دۆزەخ جى و شوینیانە !.

و لە پۆژى قیامەتدا پێیان دەفەرمویت: ﴿...النَّارِ أَذْهَبَتْكُمْ طَبِئَتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا وَاسْتَمَنَّعْتُمْ بِهَا فَالْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنتُمْ تَسْتَكْبِرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَإِذَا كُنتُمْ فَسْفُونَ﴾ (الاحقاف: ۲۰).

واتە / (بە بى باوەرپان دەوتریّت لە پۆژى قیامەتدا): هەرچى خوشى و شادیەكتان هەبوو لە ژيانى دنیا تا ئێستا داو بە ئازەزوى خۆتان پاتانبوارد، كەوابوو ئەمڕۆ ئیتر تۆرەى ئەو هیه كە سزای خەجالتى و پێسواى بدڕینهوه، بەهوى ئەو هیه كە لووت بەرزیتان دەكرد لە زەویدا بە ناحەق و بەهوى دەرجوشتان لە سنورو فەرمانى خوا.

بەپرېزم/ باشە كاتىك دەچىتە لاي پزىشكو سكالاي چەندىن نەخۇشى دەكەيت وەك
 پەستان و شەكرە و دل و ھەتا دوايى... لە نەخۇشىەكانى سەردەم گویت لى نەبوو
 يەكەمىن شت چىت پى دەلئيت: پىت دەلئيت كەم بخۆو كىشت دابەزىنە.. خوینەرى
 بەپرېز ئەگەر لەسەر پاسپاردەكانى ئىسلام برۆىشتىتايە لە زۆربەى ئەو نەخۇشیانە
 بەدور دەبوويت.. لەبەرئەو شۆین پىي پىغەمبەرەكەت (درودى خواى لەسەر بىت)
 بگرە تا لە دنیادا سەرکەوتوو سەلامەت بىت و... لە قىامەتیشدا پاداشتى لەسەر
 وەرگريت، چونكە بەپاستى وەك پىغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بىت)
 دەفەرمویت: ئىماندارى بەھىز باشترو خۆشەويستترە لەلاى خوا لە ئىماندارى بى ھىزو
 لاوان.

ھەر لەم بوارەدا دەمەوئىت ئاماژە بە باسك بکەم كە لە گوڤارى (سیدتى) دا ھاتوو
 بە ژمارە (۷۱۹) ى سالى (۱۹۹۴) لە بەرىتانيا بە ناوئىشانى (كىشى زيادە... لە
 ھۆکارەكانى نەزۆكىشە)

لەو باسەدا د. عبدالرحيم حالوب (پاوپژكارى نەخۇشى ئافرەتانە و نەزۆكىە لە
 نەخۇشانەى بازلدون و ھارلى ستريت لە لەندەن و سالى (۱۹۹۱) بە يەكەم پزىشكى
 بەرىتانيا ھەلېژئردرا) دكتور ئەو پەيوەندىە وردە شى دەكاتەو كە لەنيوان قەلەوى
 زۆرو نەزۆكىدا ھەيە و ئەو دەخاتەپوو كە قەلەوى زياد لە سنوور لە پياو و ئافرەتدا
 دەبىتە ھۆى نەزۆكى. بۆ ئەو ى زياتریش دلئىابىت ناوئىشانى كتيبىكى پزىشكىت بۆ
 دەخەمە پوو كە سالى (۱۹۹۴) بلۆكراو تەو و تيايدا باسى ئەو دەكات قەلەوى و
 كيشى زيادە ھۆيەكن لە ھۆکارەكانى نەزۆكى، ناوئىشانى كتيبەكەش ئەمەيە
 (Clinical Gynocology Endorinology Fertility) كە (Leon
 Speroff, Robert H. Glass, Nathan G. Kase) نووسيوەتى.

هەرچى دەقى ئەو باسەيشە كە لەسەر (كىشى زىادە... ئەويش ھۆيە كە بۆ نەزۆكى) لە لاپەرە (۷۲)ى كىتەبە كە و لە بابەتى -دۆسيەى نەزۆكىدا ھاتووە، ھەلساوم بە لە بەرگرتنە وەى كە ئەمەيە:-

(كىشى زىادە تەنھا كيشە بۆ جوانى ئافرەت دروست ناكات و بەس يان تەنھا كيشەيەكى تەندروستى گشتى نيە و كار لە لياقەت و توانستى ھەستەى مەرۆف بكات، بەلكو ئەو ھۆيە كيشە بۆ نەزۆكى لە زۆر كاتدا. راستە ئافرەتى وايش ھەيە لە قەلەويشە و لە ھەمان كاتدا سكيشى دەبيت بەلام لە ئەنجامى بەرزبوونە وەى ھۆرمۆنى نيرينەيى (ذكري) لە لەشى ئەو ئافرەتە قەلەو دەدا مەترسى لە بارچوونى سكه كەى بەرپژەيەكى ديارىكراو ھەيە).

کیش و نه زوکی

دکتور عبدالرحیم حالوب که پراویژکرای ئافره تانه یه، په یوه نډیه کی ورد له نیتوان زود
قه له وی و نه زوکیدا پوون ده کاته وه و ده لیت:

ئو ئافره تانه ی کیشتی له شیان به پړیژه ی ۲۰٪ له کیشتی نمونه یی زیاتربیت ئه وه
به شیوه یه کی گشتی تیځچوونیک له هیلکه دروستکردنیا دا هه یه.

ئهمه ئه وه ناگه یه نیت که سووپی مانگانه و نه زیفیان نیه، چونکه ئه و خوین لی
پویشتنه مانگانه یه به لگه نیه له سهر هه بوونی هیلکوک، چونکه ئه وه ی ده ست به سهر
سووپی مانگانه دا ده گریټ ژیرمیټشکه پړینه، واته سووپی مانگانه ی ناوپوشي مندالان
به هوی هورمونه کانه وه یه نه وه ک به هوی دابه زینی هیلکوک وه. ده گریټ هیلکوک له
هیلکه دان نه یه ته دهره وه و هه ر له ویدا له ناویچیت، به لام ئهمه پتگری له سووپی
مانگانه ناکات که هۆکاره کی دهر دراوه کانی ژیرمیټشکه پړینه وه ک وتمان

وه بۆ ناسینی ئه و ئافره ته ی که سووپی مانگانه یشتی هه یه که چی هیلکه دروست
ناکات ئهم نیشانانه ده خه یه پوو:

—دووگیان نابیت.

—ئو دهر دراوه پوونانه ی تیدا دهرناکه ویټ که هاوپی له گه ل دابه زینی هیلکوک دایه

له ماوه ی دروستکردنی هیلکه دا.

—هه ست به و ئازارانه ی خواره وه ی سک ناکات، که یه کیکه له نیشانه کانی ماوه ی

دروستکردنی هیلکه.

چەورى و ھۆرمۇنەكان

دىسان دەگەپىڭىز ھە بۆ پەيوەندى نىوان زۆر قەلەوى و نەزۆكى، د. حالوب دەلئيت لە لەشى ئافرەتى قەلەودا پىژەيەكى زۆر لە ھۆرمۇنە نىرەكەكان ھەيە، چونكە ھۆرمۇنى مېينە (ئەستروجىن) پوودەكاتە ئەو چەورىەي كە لەش لەژىر پىستىتدا كۆي دەكاتەو ھە ئەم چەورىەش ھەلدەستىت بە گۆرپىنى ھۆرمۇنى مېينە بۆ ھۆرمۇنى نىرەينە. كاتىكىش ھۆرمۇنى نىرەكى لە لەشى ئافرەتدا پىژەكەي بەرز دەبىتەو ھەكار دەكاتە سەر ھىلكەدان و كردارى دروستكردى ھىلكە تىكەدەچىت و نەزۆكى پوودەدات.

چارەسەر:

د. حالوب جەخت لە سەر قسەكانى دەكاتەو ھە دەلئيت:
(كاتىك ئافرەتى قەلەو كىشى دادەبەزىنئيت خىرا ھىلكەدانى دەست دەكاتەو بە كردارى دروستكردى ھىلكە، ھەتا بەبى ئەو ھەي پىويست بە چالاك كردنى ھىلكەدان بكات، بەلام مەرج نى ھەر ئافرەتتىكى زۆر قەلەو نەزۆك بىت، ئافرەتى وايش ھەيە قەلەو ھەو مندالىشى دەبىت).

ئایا قەلەوى كار لە كۆرپە لە دەكات؟

د. حالوب ئەو پوون دەكاتەو كە بە ھۆي بەرزبونەو ھەي ھۆرمۇنى نىرەكەو كە ھەتا پىاويش ئەگەر كىشى زىادى كرد تووشى نەزۆكى دەبىت بە ھۆي تىككونى كارى پىڭنەكانى ژىرمىشكەو.

جا با ئىستا قسە لە سەر ھەندىك دەربىرین بكەم كە لەو گۆفاردە ھاتبوو ئامازەمان پى كرد تىايدا دكتور دەلى (قەلەوى زۆر ھۆيەكە بۆ نەزۆكى لە ئافرەت و پىاودا، ھەركە ئافرەتى قەلەو كىشى خۆي دابەزاند ئەو ھەلەتى نەزۆكى تىدا نامىنئيت و كردارى

دروست کردنى ھىلکە دەچىتەو ھەرى ئاسايى بەبى ئەوھى پىويست بە چالاککەرەکان
(بکات)

خويئەرى بەريز/ وردبەرەو ھەرى دەريپىنانەى (د. عبدالرحيم حالوب) باشە ئەو ھە
ناوھەيى فەرمودەھەى پىغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بىت) ناگەيە نىت کە
فەرمان بە پياو و ئافرەت دەکات خويان لە کيشى زيادە پزگار بکەن، ئەو کاتىک
ئامارەى بۆ ورگى پياوھەى کرد ئەو تەنھا پياوان ناگريتەو بەلکو ئافرەتانىش
دەگريتەو...

سەيرى فەرمودەکانى پىغەمبەرى پەحمەت (درودى خواى لەسەر بىت) بکە...
دەبينى ھەتا زانست پيشکەويت زياتر ماناکەى ئاشکرا دەبيت و دەردەکەويت.

ھەرى وردبەو ھەمان بوو لە فەرمودەکانى پىغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر
بىت) کە وای لە من و وينەى کەسانى وەک منکرد لە پىسپۆرپە جياوازەکاندا پەنا بەرنە
دوايىن و تازەترىن تويچىزىو ھەى کە لە زانستە جياوازەکاندا بۆلۆکرايىتەو ھەى بەدوايدا
بگەرييت. ئەو جا با بپرسىن: داخۆ ھەى دابە زاندى کيش و ھەرىشکردنەى کە
پىغەمبەرمان (درودى خواى لەسەر بىت) باسى کردو ھەى سووودى زياتر ھەى؟

بەللى ھەى، ئەو ھەى (د. على کبە) پايوتکارى ئافرەتان و مندالبون) لە گوڤارى
ئامارە پىکراودا و لە لاپەرە (۱۰۰) دا قسە لەسەر حالەتيكى دەگمەن دەکات کە دەبيتە
ھەى نەزۆکى ئەويش نەخۆشى (ناوپۆشە ئاوارەى منالدان) ھەى، ياخود ئەو حالەتى کە
ناوپۆشى منالدان بچيتە ناو ھەندىک ناوچەى تری لەش (Endometriosis) کە
ئەميش ھەى کە بۆ نەزۆکى، حالەتيكى ناباو ھەى، ئەم پزىشکە دەريارەى دەلييت: بەلام
ئەو ئافرەتەنەى مومارەسەى ھەرىش دەکەن بە بەردەوام کە مەتر تووشى ئەم نەخۆشە
دەبن، بەھەى دابەزىنى پيژەى ھۆرمۆنى (ئىستروجن) لە لەشياندا.

بەلام مەبەستى پىغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بىت) بە دابە زاندى کيش
ئەو ھەى خۆمان بەيەنەى لاوازيەى لەپادەبەر، چونکە يەککە لە بنچينەکانى ئايىنى

ئیمە میانەپهویه، له پاستیدا لاوازی زۆریش بۆ هەردوو پەگەز بە زیانە، ئەوەتە له ژمارە (۴) ی گۆفاری (العلوم الامریکیه) و له لاپه پە (۲۶) ی سالی (۱۹۸۸) دا به قەلەمی (ر.ا. فریش) بابەتیک له سەر قەلەوی بڵاوکراوەتەو، دەلیت: له توێژینهوهکاندا تەریکیزم کردووەتە سەر ئافرهتان، بەلام بەدخۆراکی و لەدەستدانی کیش کاردەکەنە سەر پیاویش له پووی مندالبوونەوه.

ههروهها نووسەر جهخت له سەر ئەوه دەکاتەوه که لەدەستدانی بەردهوامی کیش دەبیته هۆی که مېوونەوهی شلهی پڕۆستات و ئەمەش جوولە و تەمەنی تۆو کهم دەکاتەوه، هەر کاتیک پیاو کیشی به پێژهی (۲۵٪) له خوار کیشی ئاسایی خۆیهوهبوو (به گۆیرهی بالایی) ئەوه توانای بهرهمهتانی تۆو کهم دەبیتهوه له لەشیدا، بەلام به ئاسایی بوونەوهی کیشی حالەتەکه دەچیتەوه باری ئاسایی.

ههروهها لاوازی زیاد له سنوور له ئافرهتанда به پیتی چەند توێژینهوهیهکی تازه دەبیته هۆی تیکچونی سووپی مانگانه. به هۆی ئەو چالاکیه ناسروشتیهی که پزینتی (الوطاء) پیتی هەلەدەستیت که ئەویش ئەو بەشیه له میشک که زاوژی و دەستکهوتە خۆراکیهکان و هەندیک فەرمانی سەرەکی تر پیک دەخات، بهم پیتی مەبەست له دابه زەندنی کیش: که مکردنەوهیهتی بۆ پادهی نمونەیی و دیاریکراو، له پاستیدا له جوانیهکانی ئیسلام میانپهویهتی، چونکه باشتیرینی شتەکان ناو کرۆک و ناوهندی شتەکانە وه پەروەردگار دەفرمویت: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا﴾ (البقره: ۱۴۳) واتە: بهو شیوهیهش ئیوهمان به گەلیکی میانپهوه گیراوه..

له بهرئەوه خاوهنی ئەو ورگەیی که پینغه مبهری خوا (درودی خوای له سەر بیّت) ئاماژهی بۆ کرد به لگه بوو له سەر زیادی کیشی ئەو پیاوه له سنووری سروشتی و لابردنی ئەو زیادیه خاوهنەکهی ئاسووده دەبیّت و له هەموو ئەو نهخۆشیانەیی باسماں کرد دووردهکهوێتەوه. هیچ کام له وەرزشانەیی که ئازیزمان (درودی خوای له سەر بیّت) پاپسپاردوین به ئەنجامدانیان وهک مەلهوانی و ئەسپسواری و نیشانه شکینی و پێ

کردن... نامان گەیه ننبە پادە ی لاو زای، بە ل: و بە کیشی سروشتی و نمونە یی دە مانگە یە نن، چونکە وەک و تمان ئیسلام لە هەموو شتەکاندا میانە پەرە، ئەمە و پیغە مبه‌ری خوا (درودی خوای لە سەر بیّت) داوای لێ نە کردووین جۆرە وەرزشیەک ئە نجام بدەین کە پەسپۆرپان بە هۆکاری چەند گرفتێکیان دەزانن کە ئە نجامە کە ی باش نیە وەک ماریسون، بۆ سەلماندنی ئە مەش ئە و بابە تە ی لە سەر وە ئاماژە مان پێ کرد بخوێنەر وە کە ئە و پزیشکە پەسپۆرپە لە بەرگی (۵) ی ژمارە (۴) ی گۆڤاری (العلوم الامریکیه) ی سالی ۱۹۸۸ بڵاوی کردبوو وە، ئە م گۆڤارە بڵاوکراو یە کی جیهانیە و ئاستیکی بڵاوی هە یە و پشت بە توێژینه وە زانستیه‌کان دە بە ستیّت و بە رده‌وام لە کوهیت لە لایە ن پەسقۆرپانە وە وەر دە گێر دێرێتە سەر زمانی عەرەبی... ئە و پزیشکە دە لێت:

(ئە و توێژینه وە تازانە ی لە سەر یاریزانانی ماریسون لە پیاوان و لە سەر غەیری ئە وان لە وەرزشە وانە لاوازه‌کان کراو، ئە وانە ی خاوەنی پلە بە رزه‌کانن پوونی کردووە تە وە کە زۆرێکیان هە روه‌ک ئافرتان شیوایه‌ک لە فەرمانی (الوطاء) یاندا بە دی دە کرێت، چونکە لە زۆرێکیاندا ئە و پزێنە برێکی زۆر کە م لە و هۆرمۆنە دە رده‌دات کە (کونادو تروبین) ئازاد دە کات یاخود بە شیوہ یە کی ناسروشتی دە ری دە دات کە ئە مەش دە بیته‌ هۆی دابە زینی ئاستە‌کانی لتستوستیرون (هۆرمۆنی نێرە کی) بۆ خوار ئاستی سروشتی، هیشتا نازانرێت کە ئایا کە م و کورتی لە توانای بە ره‌مه‌یه‌تانی تۆ و لە لە شی ئە و وەرزشە وانانە دا هە یە یان نا).

هەرچی ئە و ئافرتانە ی شە کە مومارە سە ی وەرزشی لە ش جوانی دە کە ن و ماسولکە‌کانیان لولدراوە (مفتول) ئە وە پێویست ناکات باسی زیانی ئە و جۆرە وەرزشانە بکە ی ن بۆ یان کە لە ئافره‌تی و ناسکیان کە م دە کاتە وە، لە پاستیدا وەرزشی سووک بۆ ئافرتان باشتی ر وەرزشە .. سە بارە ت بە م برێگە یە ی لە سەر مومارە سە کردنی ئافره‌تان بۆ وەرزشی لە ش جوانی دە دویت بابە تیکتان بۆ دە خە مه‌پوو کە لە ژمارە (۴)

بەرگى (۵)ى گۆفارى (العلوم الامريكيه)دا لە تشرىنى يەكەمى ۱۹۸۸ لاپەرە (۲۴) بىلۆكراروتەو:

(لەشى ئەو ئافرەتەنى كە مومارەسەى وەرئىشى لەش جوانى دەكەن بېرىكى كەمتر لە چەورى لە لەشياندا ھەيە و بېرىكى زياتر لە ماسولكە لەچاوتەو ئافرەتە ئاسايانەى كە خاوەنى ھەمان كىشن، ئەم ئافرەتە لاو كاتىك لە لوتكەى ئامادەبووندايە بۆ ركارەى (منافسە) بەگشتى لە سووپى مانگانە دەكەوئە... ھەروھا پىوانەكان ئەوھيان دەرختووھ كە ئاستى ئىستروژىن و ھۆرمۆنى (FSH) و (LH) ىش لەو ماوھەدا لەلاى ئەو ئافرەتە لاو دادەبەزى ئەمەش شتىكى چاوەروان كراوھ لە پىكھاتەى كەم چەورى لەشى ئەو ئافرەتەدا، لەگەڵ ئەوھشدا كە ئەو ئافرەتە وەرزشەوانانەى خۆيان دەخەنە بەر پراھىنانە توندو قورسەكان وەك ئەوانەى وەرزشى لەشجوانى ئەنجام دەدەن ماسولكەكانيان گەشە ناكات، بەلام ئەمانىش لە ئەنجامى گەشەى ماسولكەو كەمبوونەوھى چەورى لە لەشياندا ھەندىك جار سووپى مانگانەيان دەوھستىت..)

ھەرچى ئەو وەرزشوانانەيشە كە قورسايى بەرز دەكەنەو، لە كتيپى (الطب الباطني - Internal Medicine) لاپەرە (۱۴۸۳)ى سالى ۱۹۸۵دا ھاتووھ كە: ئەو پراھىنانەى كە پالئان و پاكىشانىيان تىدايە پەستانى خوينبەرەكان (Artrial Pressure) بەرز دەكەنەوھ.

لەبەرئەوھ ئەو نەخۆشانەى پەستانى خوينيان بەرزە دەبىت خۆيان لەم جۆرە وەرزشانە بەدوور بگرن كە تووشى زيانيان دەكات، لەبەرئەوھ پىويستە ستايشى خاى پەرەردگار كە كە پىغەمبەرەكەى (درودى خاى لەسەر بىت) فيركردووھ ئامۆزگاريمان بكات بە جۆرە وەرزشىك كە نەتوندى تىدايە و نە مەترسى، بەلكو وەرزشىكى مامناوھندو خۆشيشەو ئەو كەسەى پىي ھەلدەستىت ھەست بە خۆشيشەى زۆر دەكاتو لە زۆر باردا بە وەرزشە ئوكسىجىنيەكان پۆلئىيان دەكەن كە زياتر جىگەى

بايەخەن و بەسوودترن بۆ كەردارى خۆراك پيئەدانى خانەكانى لەش و فرپيدانى پاشەپۆ
هەرۆك لە سەرەتاي ئەم بابەتەدا باسماڻ كەرد.

با ئەو شەمەن لە پيەرەچيەت كە قەلەوي چەند دەرئەنجاميەكى هەيە دەبيەتە هۆي
كە مەبۆنە وەي وەرگرەكانى ئەنسۆلين لە سەر شانەكان ئەمەش دەبيەتە هۆي
نەگەيشتنى شەكرى گلوكۆز بە خانەكانى لەش و تووشبوون بە شەكرە.

خوينەرى بەرپۆز/ باسكەردنى خراپەكانى هەندىك جۆرى وەرزش و ك لەشجوانى بۆ
ئافەرتان و مەراسۆن و بەرزكەردنە وەي قورسايى بۆ ئەوانەي بەرزى پەستانى خوينيان
هەيە ماناي ئەو نەيە لە نرخى ئەو وەرزشانە كەم كەمەو، بەتايبەت كە ئارەزووى
كۆمەلەيەكى زۆر لە خەلكيە، بەلام ئەوانە كۆمەلەيەك پاستى زانستى بوون كە پشتيان بە
چەندىن ليكۆلەينە وەي زانستى بە بنەما بەستبوو دەبوو باسيان بكەم.

مەلەوانی و فەرمايشتی پیغه مبهري خوا (درودی خوی له سه ربیّت)

له جابری کوپی عبدالله وه (خوا لیتی پازی بیّت) پیغه مبهري خوا (درودی خوی له سه ربیّت) فەرموویهتی: ((كل شيء ليس من ذكر الله لهو ولعب، إلا أن يكون أربعة: ملاعبة الرجل امرته، وتأديبه فرسه، ومشى الرجل بين الغرضين، وتعليم السباحة))^۱

واته: هه موو شتیکی غهیری یادی خوا یاری و خلافاندنه مه گهر چوار شت: یاریکردنی پیاو له گه ل خیزانه که ی و پاهینانی نه سپه که ی و فیربوونی مه لوانی و پیکردن له نیتوان دوو نیشانه دا

پیش ئه وه ی بیمه ناو باسه که وه چه زده که م ئه وه بلیم که سهیر له وه دایه پیغه مبهري خوا (درودی خوی له سه ربیّت) جوړه وه رزشیکی بۆ ئیمه دیاری کردوه که شیاو بیّت بۆ هه موو ته مه نیک، بۆ لاو و پیاوو ئافرهت و هه تا بۆ پیرانیش. جا کئ هیه چه زی له مه لوانی نه بیّت، به پاستی ئه م وه رزشه گونجاوه بۆ هه موو ته مه نیک و بۆ هه موو انیش خوشه. من له گوڤاریکی ئه لمانیدا بابه تیکم خوینده وه (به داخه وه ناوی گوڤاره که م له بیر نه ماوه) ده لیت مه لوانی وا له مندا لآن ده کات زیره کتر بن له که سانی تر...

با زانایان چه ندیان پی خوشه بگه پین... به پاستی پۆژ له دوا ی پۆژ دانایی ئه م ئایینه یان زیاتر بۆ ده رده که ویت. هه روه ها مه لوانیش یه کیکه له وه رزشه ئوکسجینه کان وه که کتیبی (Understanding Health) چاپی ۱۹۸۲ دا له لاپه ره (۸۲) دا هاتوه... که نووسه ره که ی ده لیت مه لوانی و پۆیشتنی توند (Vigrous Walking) دل و سی و سوپی خوین به هیز ده که ن.

۱ نه سائی گێپاویه تیه وه، ئه لبانیش ده لیت: فەرمووده یه کی (صحیح)ه بپوانه: صحیح الجامع

هەر وها د. حسان شمس پاشا لە کتێبه‌که‌ی به‌ناوی (به‌رزبونه‌وه‌ی په‌ستان) لاپه‌ره (۱۲۲)ی ده‌رچوو له‌ سالی (۱۹۹۴) دا ده‌لێت: (مرۆڤ سه‌ری سوپه‌مه‌ینیت که‌ چۆن پیغه‌مبه‌ری خوا (درودی خوی له‌ سه‌ر بیت) ئامۆژگاری خه‌لکی کردووه‌ به‌ فێربوونی مه‌له‌وانی، له‌ کاتیکدا مه‌که‌ و مه‌دینه‌ نه‌ پووباریان تێدا بووه‌ و نه‌ به‌ سه‌ر پووباریشدا ده‌پوانن) وه‌ من ده‌مه‌وێت وه‌لامی بۆ دکتۆر حسان بده‌مه‌وه‌ پێی ده‌لێم (بۆی خۆشه‌ویستم ئه‌مه‌ پیغه‌مبه‌ری هه‌موو جیهانه‌ به‌ پۆشه‌لات و پۆشه‌ئاوه‌ نه‌ک به‌ ته‌نها پیغه‌مبه‌ری ئه‌هلی مه‌که‌ و مه‌دینه‌ ﴿ وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا كَافَّةً لِّلنَّاسِ بَشِيرًا وَنَذِيرًا ﴾ (سبأ: ۲۸))

وه‌ له‌ کۆتاییدا ده‌مه‌وێت بابه‌تێکی زۆر گه‌رنگ بکه‌مه‌پوو سه‌باره‌ت به‌ وه‌رزش، ئه‌ویش په‌یوه‌ندی به‌ ئامۆژگاری پزیشکی ئه‌مریکیه‌وه‌ هه‌یه‌ و پزیشکشی یه‌کێک له‌ که‌سه‌ نزیکه‌کانمی کردوو که‌ کوردێکی خاون په‌گه‌زنامه‌ی ئه‌مریکیه‌، ئه‌ویش ئه‌مه‌یه‌: خه‌مه‌که‌م نه‌خۆشی به‌رزی په‌ستانی خۆینی هه‌بوو، پزیشک پێنموونی کردبوو که‌ وه‌رزش به‌ به‌رده‌وامی ئه‌نجام بدات جگه‌ له‌ وه‌رزشی به‌رزکردنه‌وه‌ی قورسای، ئه‌ویش به‌ پزیشکی ووت: باشه‌ من پیاویکی ئاسنگه‌رم باشه‌ ئه‌وه‌ به‌ نیه‌ وه‌ک وه‌رزش بۆ له‌شم؟ پزیشکه‌که‌ له‌ وه‌لامدا وتبوی: نه‌خێر... به‌لکو عه‌قڵی ناوه‌وت که‌ به‌شیکه‌ له‌ بوونت و په‌یوه‌ندیه‌کی به‌تینی هه‌یه‌ به‌ حاله‌تی جه‌سته‌وه‌ ده‌زانی که‌ ئه‌و ئاسنگه‌ریه‌ی تۆ پێوه‌ی خه‌ریکی له‌ پێناوی کاسبی و پاره‌دايه‌ نه‌ک له‌ پێناوی جه‌سته‌، به‌لام کاتیک که‌ هه‌لده‌ستی به‌ ئه‌نجامدانی وه‌رزشیک ئایا له‌ پێناوی چیدايه‌؟ بێ شک له‌ پێناوی جه‌سته‌ و هی‌زو توانای له‌ شتدايه‌، له‌ به‌رئه‌وه‌ (عه‌قڵی ناوه‌وت) که‌ به‌شیکه‌ له‌ مه‌له‌که‌تی بوونت (واته‌ به‌شیکه‌ له‌ قه‌واره‌ جه‌سته‌یه‌که‌ت) هه‌ست به‌وه‌ ده‌کات و ده‌زانیت که‌ ئه‌م وه‌رزشه‌ به‌راستی له‌ پێناوی جه‌سته‌دايه‌ و هی‌چی تر، به‌مه‌ش ده‌بیته‌

خواه‌نی له‌شیکی ساغ و ته‌ندروست، ده‌ره‌نجام په‌ستانی خوینت چه‌ندین پله داده‌به‌زیت.

که‌واته له‌وه‌ی باس‌مان کرد ده‌رده‌که‌ویت که (په‌یوه‌ندی‌یه‌کی به‌تین له‌نیوان ئه‌ندی‌شه و جه‌سته‌ی مروڤ‌دا هه‌یه، به‌جۆرێک بارودۆخی جه‌سته‌ی مروڤ له‌سه‌ر بارودۆخی زه‌ینی و ئه‌ندی‌شه‌ی وه‌ستاوه)^۱ به‌م شیوه‌یه له (عه‌قلی ناوه‌وه‌دا) هیزی چاک‌بوونه‌وه هه‌یه و به‌گۆرپینی بیروکه‌ی ژیری له‌لایه‌ن که‌سه‌که‌وه، هیزیکی شاروه‌ی چاک‌بوونه‌وه ده‌رده‌په‌ریت...

که‌واته، مروڤ به‌م جۆره ته‌ندروستی بۆ ده‌گه‌ریت‌وه، ئه‌وه‌ته ئه‌و ئاسنگه‌ره‌ی باس‌مان کرد له‌پیشه‌وه ئاسنگه‌ری ئه‌و سووده نابینیت که‌وا له وه‌رزشیکی تردا ده‌بینیت که له‌پیتناوی ته‌ندروستی خۆیدا ئه‌نجامی دهدات. چونکه عه‌قل و هۆشیکی ناوه‌کی هه‌یه که ته‌نها له‌کاتی‌کدا مافی خۆی پێ ده‌ده‌ین هاونا‌وا‌ز له‌گه‌لیدا کاره‌کانمان ئه‌نجام ده‌ین و ئه‌و هه‌سته‌ی پێ ده‌ده‌ین که هه‌ر شتێک پێی هه‌لده‌ستین له‌پیتناوی قه‌واره جه‌سته‌یه‌که‌ماندا‌یه - که ئه‌ویش به‌شیکی گرنگی ئه‌و قه‌واره‌یه -. ئه‌م هه‌ست پیکردنه‌ش بۆ خۆی داننا‌نه به‌بوونیدا (واته به‌بوونی عه‌قلی ناوه‌وه‌دا) و به‌مه‌ش ئه‌و په‌یوه‌ندی‌یه‌به‌تینه‌ی له‌گه‌لیدا ده‌یه‌به‌ستی له‌هه‌موو بواره‌کانی ژياندا به‌ره‌و پله‌ بالا‌کانت ده‌بات و به‌م جۆره مروڤ ده‌توانیت ئه‌و چاک‌بوونه‌وه شاروه‌ په‌نه‌انه به‌ده‌ست به‌ییت که له عه‌قلیدا هه‌یه و ئه‌گه‌ر ئاراسته‌ بکړیت له‌لایه‌ن که‌سه‌که‌وه، ئه‌وا له هه‌موو نه‌خۆشیه‌ک شیفای دهدات، شاروه‌یش نیه که بنه‌مای چاک‌بوونه‌وه بنه‌مایه‌کی به‌کاره‌گره له هه‌موو مروڤ‌یکدا به‌چاوپۆشین له‌بیروپا‌و په‌گه‌زی ئه‌و که‌سه. (له‌به‌رئ‌ه‌وه هه‌میشه هیزی چاک‌بوونه‌وه ده‌دریت پال چه‌ند ناویک وه‌ک: توانای خودا، سروشت، هیزی زنده‌گی، ژیان و زیره‌کی زۆرو هیزی هۆشیاری (عه‌قلی) ناوه‌وه)^۲

۱ الشفاء الذاتي بقوة عقلك الباطن، د. أحمد توفيق، لاپه‌ره ۲۳۶، ۲۰۰۵.

۲ سه‌رچاوه‌که‌ی پێشوو، لاپه‌ره (۱۹۴) به‌ده‌ستکاریه‌وه.

له پاستیدا ئەمە له موعجیزەکانی پیغەمبەری خوایه (درودی خوای له سەر بیئت) کاتیك فەرمانمان پئی دەکات مەلەوانی و پێگاکردن بۆ دووریەکی دیاریکراوو ئەسپسواری و غەیری ئەوانەش ئەنجام بدەین، چونکە ئەو له هەلبژاردنی ئەو وەرزشانە دا ئامانج و مەبەستی خوشحالبوونە پێیان و بە دەستەهێنانی له شیکی ساغ و تەندروست.

کەواتە بە ئەنجامدانی ئەم وەرزشە ئیমে هۆشیاری دەدەینە عەقڵی ناوێوە کە له پێناوی قەوارە جەستەییە کەمان ئەو کارە دەکەین کە ئەو بەشیکە لێی ..

سه‌یرو سه‌مه‌ره

له‌جیهانی میرووه‌کاندا

په‌نگه‌که‌سانیکی زۆر له‌گه‌ڵ خۆیندنه‌وه‌ی ئه‌م ئایه‌ته‌ پیرۆزه‌دا سه‌رسام بن که
خوای گه‌وره‌ ده‌فه‌رمویت ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَحْيِي أَنْ يَضْرِبَ مَثَلًا مَّا بَعُوضَةٌ فَمَا فَوْقَهَا﴾
(البقره: ۲۶).^۱ ئه‌م پرسیاره‌ به‌ میشکیاندا بی‌ت که:

باشه‌ خوای گه‌وره‌ به‌چی ده‌یه‌ویت به‌م میرووه‌ بچوکه‌ (ته‌حه‌دای)^۲ خه‌لکی بکات؟
ئایا له‌ بچوکی قه‌باره‌که‌یدایه‌؟ جا ئه‌م میرووه‌ ئه‌وه‌ ده‌هینیت بکریته‌ جیگه‌ی گره‌وو
ته‌حه‌دی؟! و ئه‌مانه‌ و چه‌ندین پرسیاره‌ دیکه‌..

من لۆمه‌ی ئه‌و که‌سانه‌ ناکه‌م ئه‌م جووره‌ پرسیارانه‌ ده‌که‌ن، به‌لام با ئه‌وانه‌ بپوانن و
بخویننه‌وه‌ تا بزائن چی له‌سه‌ر ئه‌و میرووه‌ نوسراوه‌ که‌ له‌ قه‌باره‌یدا له‌دوای
میشووله‌وه‌ دیت، ئینجا بپرسیت که‌ ئایا میشووله‌ شیاوی ئه‌وه‌یه‌ گره‌وی له‌سه‌ر بکریت
یان نا؟

به‌رگی شه‌شه‌می گۆفاری (العلوم الامریکیه‌-Scientific American) له‌ ژماره‌
(۳)ی سالی ۱۹۸۹یدا بابه‌تیکی بلاوکرده‌ته‌وه‌ به‌ناونیشانی (خۆشه‌ویستی له‌لای
میش) که‌ ئه‌وه‌ ده‌قه‌که‌یه‌تی:

Love on the fly / گۆرانی غه‌زه‌لیات له‌لای میشی میوه‌ له‌ هاوای:

(ناشکرایه‌ که‌ بۆق و سیس‌رک هه‌تا زیرزیره‌ گۆرانی ده‌لین، به‌لام وادیاره‌ ئیستا
ده‌رکه‌وتوو که‌ میشکی میوه‌یش به‌هه‌مان شیوه‌ ئاوازی پۆمانسی ده‌چریت، له‌کاتیگدا

۱ واتای ئایه‌ته‌که‌/ واته‌: به‌پاستی خوا باکی نیه‌ و نه‌نگ نیه‌ به‌لایه‌وه‌ هه‌ر نمونه‌یه‌که‌ به‌هینیتته‌وه‌ به‌
میشووله‌یه‌که‌، له‌ویش بچوکه‌تری‌ت یان گه‌وره‌تر.

۲ ته‌حه‌دی/ گره‌و.

نيره به ميينه دهگات به گوراني غه زهليات وه لامي ده داته وه، تا نيرهش بؤ خوي شتيكي نامؤ نيه. به لام ئه وه ي كه ئه م ميرووه له گيانه وه راني تر جيا ده كاته وه جورا و جوري ئاوازه كانيه تي..

وه ئه م دوزينه وه يه له گوڤاري (Science) له لايه ن (ر.ر. هوي) (Ronald R. Hoy) له زانكوي (كورنل) و (ا. هو كالا) (Anneli Hoikkala) له زانكوي (Oulu) له فنله نداو (ك. كانيشيرو) (Kenneth Keneshiro) له زانكوي هاوي بلاو كرا وه ته وه).

پاك و بيگه ردي بؤ زاتيكي كه ده فهرمويٓ ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ ضَرْبٌ مِّثْلُ فَاَسْتَمِعُوا لَهُ إِنَّ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ لَنْ يَخْلُقُوا ذُبَابًا وَلَوْ اجْتَمَعُوا لَهُ﴾ (الحج: ٧٣) واته / ئه ي خه لكينه: نمونه يه ك هينرا وه ته وه چاك گو ي بگرن، به راستي ئه وان ه ي كه هانا و هاوريان لي ده كن له جياتي خوا، هه رگيز ناتوانن تا كه مي شيك دروست بكن هه رچه نده بؤ ئه و كار ه كو ببنه وه و (يارمه تي يه ك تريش بده ن).

له به ر ئه وه ي هه ر هه و لي بؤ ئه فراندني مي ش مه حاله، جا وه ره له گه لم با سه رسوپمانت نيشانده م: سه رسوپمان له بچوكي قه باره ي، له و خه سله ت و سيفاتانه ي كه مي شي پي جيا ده كر يته وه و مي شيكي زانا ياني خسته وه ته پامان، له راستيدا ئه وه ي با سمان كرد ته نها مشتيك له خه واريك بوو، له مه ودوا ديينه سه ر با سي ئه و ئاماژه و ئاوازه به وردي كه مي ش ده يان ني ريٓت، تا بگه يته ئه و ئه و پرسيا ره ي: ئايا كي ئه م هه مو ميرووانه ي به دي هيتا وه كه ژماره نا كر يٓت؟ وه كه ي؟ وه چو ن؟ وه ئاخو زانا يان بتوانن ئيدي ديعاي ئه وه بكن كه ده توانن هه لسن به دروست كر دني مي شيك يان گرته وه ي كاسيٓتيك له سه ري بؤ ژه نيني چهند ئاوازيكي رومانسي و چريني گوراي غه زه لياتي فريوده ر كا تيك به په گه زي به رامبه ري ده گات؟

خو کي ئه مه سته ي تيا به ديهيئاوه که ئه دهنگه هه مه پنگانه دروست دهکات؟
وه ناخو قه باره ي ئه و خانانه و ئه و به شانه ي که ئه گوراني و ئاوازانه ي تيدا توماکراوه
چنده بيت؟ ئه گه ر قه باره ي ميشه که خو ي به و بچوکه بيت! ده سا پاک و بيگه ردي بو
تو ئه ي خالق و به ديهيئنه رم...

با ئيستا سه رنج بده ين له و ئاواز و گورانيانه ي زانايان توماريان کردووه له سه ر ئه م
ميرووه: -

ئه و توئيژينه وانه هه لساون به توما رکردني گوراني سي جور له (ميشي ميوه)
(دروسوفيل - Drosophila) و له سه ر ئاميړي (ئوسيلوسکوپ - Oscilloscope)
شيان کردووه ته وه و له ئه نجامدا بينيو يانه که ده توان چوار نمونه دهنگي جياواز
جيا بکه نه وه: زنجيره يه ک ته قته قه وه ک ئه وه ي سيسرک دهري دهکات، وه زنجيره يه کي
ساده تر په ترپ، چند گورانيه کي ساکار. گه له مه ش تيبيني ئه وه کراوه که
جياوازيه کي گه وره هه يه له شيوازي بلاوکردنه وه ي هه ريه که له م دهنگانه.

بو نمونه ئه و زنجيره ته قته قه يه ي که نيړه ي (د. فاسيکولييسي تي - D.
Fasciculisetae) دهري دهکات له چند هه لقولاني کي کورتي دوباره بووه له ترپه
له ره له ر به رزه کان پيکديت (که ۶ کلهرتزه) و له ئه نجامي هه ژان و له رينه وه ي ژيريالي
ميرووه که وه ده رده چييت. هه روه ها چند جوړي کي هاوشيوه له و دهنگه ژي به رزانه
توما رکراوه له زير زيړه و (کاتيديات) (Katydid) يشدا که له لاي ميش هيشتا
نمونه ي نه دوژراوه ته وه.

خو اي گه وره عه قلي داوه ته به نده کاني که به هويه وه به شاراوه کاني گه ردوون
ناشنا بوون وه زانايان و توئيژه ره وان جوړه ها ئاميړي زانستيان داهيئاوه که به هويانه وه
توانيو يانه ئه مه ئاشکرا بکه ن، بو نمونه چوار جور دهنگي جياواز: زنجيره يه ک

تەقەقە، زنجیرەیهکی ئالۆزی تریپەترپ، زنجیرەیهکی ساکار تریپەترپ، چەندین گۆرانى
لەسەر ئاوازی ساکارو ھەر دەنگیکیش لەرەلەری تاییبەت بەخۆی ھەیە.

پاک و بیگەردی بۆ خوا، ئەوێ لە پیکھاتەى میشى میوودا ھەیه وەك رادیۆیەك وایە
چەندین لەرەلەری جیاوازی ھەبێت، ئەمەش زانست لە دواپۆژ دەری دەخات، کە ئایا
ئەم میروو بەراستی ئیستەگەى پەخشی ھەیە؟

دیسان دەگەرێنەو ھەر ئەوێ بزانی ئەم پرتەپرتە ئالۆزانە لە چی پیکھاتوون؟
ئەم زنجیرە پرتەپرتە ئالۆزانەى لە (د. سیرتولوما - D. Cyrtoloma)
تۆمارکراون لە (۷-۲) پرتەى نۆرەى (دورى) پیکدیت کە ھەلەلەیهکی درێژى بەدوادا
دیت و ئەمەش چەند دەنگیکى ئالۆزە کە نێرە بە جولانى بالەکانى دەیاننێرێت.

ھەرچى تریپە سادەکان و گۆرانیه ساکارەکانیشە ئەو ھەر بێرەى (د.
سیلفیستریس - D. Silvestris) دەیاننێرێت.

زنجیرەى تریپە سادەکانى وەك (میاو) کردنى پشیلە وایە کە پیکدیت لە
زنجیرەیهکی نۆرەى لە پرتەپرتیک کە لە ئەنجامى لەرینەوێ سکی میشەکەو
دروست دەبێت.

بەلام گۆرانیه سادەکان لەرینەوێ خێرای بالەکان دروستى دەکات لەکاتی کدا نێرە
سەرى لەژێر بالی مییەدا داناو.

بەراستی زمان حالى ئەم میرووانە پیمان دەلێت کە / ئەم تەسبیحاتەى لە میشەو
گوێبیستی دەبین لەلایەن خواوہیە، ئەو زاتە دەتوانێت جۆرەھا دەنگى تر لە میشى
میوودا چەندین میرووی دیکەدا بەدی بهێنێت سەرەپای بچووکی قەبارەیان، ئەمەش
ئەوپەرى تەحەداکردنە بۆ مۆقاییەتى.

ئێستا با بزانی ئەو پرتە پرتانەى کە میش دەری دەکات و لە دەنگى پشیلە
دەچێت لە ئەنجامى چیدایە و چۆنە؟

باشه ئم هه مه چه شنيه نائاساييه به چى راڤه ده كه ى؟ له پاستيدا (ئه رخه بيل) ى
هاواى له ئه نجامى چالاكيه كى بوركانى پيش (5-6) هه زار سال پيڤهاتووه. له و
كاتوه چه ند گيانله به ريكي كه م نه بيت نه يتوانيوه دوو هه زار ميل بپريت و خوى
بگه يه نيتته دوورگه كانى ئه مريكاي باكور (كه نزيكترين وشكانيه له و دوورگانه وه) به لام
ئه و گيانه وه رانهش كه توانيويانه به رگى سه ختیه كانى ئه و گه شته بگرن (كه زۆربه يان

جۆری بالداره کانن) له چه نندین جینگاو ژینگه ی خاڵیدا بڵاوبوونه ته وه و گه شه یان سه ندوه و هه مه چه شنه بوون تا جۆره ها پۆلیان لی جیاکراوه ته وه، هه تا بیروپا وایه که ئه و (۵۰۰) جۆره می شه ی له (ئه رخه بیل) ی هاوای هه یه له ته نها مییه ک یان دووانی ئه و می شه په یدابوون.

بروانن که ئه م میرووه بچوکه چ خزمه تیکی پیشکه شی مرقایه تی کردوه به تایبته زانایانی زانستی بۆماوه یی، چونکه ئه م می شه به ئاسانی په روهرده ده کریت هه روه ک جۆره کانی تری می ش وه له بهرئه وه ی هه شت کرۆمۆسۆمه کانی پیکهاته ی ئه و میرووه گه وره ن و به ئاسانی ده بینرین، له بهرئه وه به رده وام ئه م جۆره می شه میونی تاقیگه کانی زانایانی زانستی بۆماوه ییه و به رده وام سوودی لی ده بینن له توێژینه وه کانیاندا، به راستی نرخ ی میروو له سووده که یدایه نه ک له قه باره که یدا، له بهرئه وه خوای گه وره نموونه ی پی هیناوه ته وه.

سه یرتر له مانه ی باس مان کرد ئه و یه کتر کیش کردنه یه که له نیتوان نیره و مییه ی ئه و میرووه دا هه یه، باشه ئه م میرووه بچوکه چۆن ده زانیت مه یل بکات و ههستی خۆی ده برپیت و ئاواز بچرپت؟

پاک و بیگه ری بۆ خوای گه وره که ده فەرمویت: ﴿وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ

تَذَكَّرُونَ﴾ (الذاریات: ۴۹). واته / له هه موو شتی که ئیمه جووتمان دروست کردوه بۆ ئه وه ی بیربکه نه وه و یاده وه ری وه ریگرن.

به م جۆره له میروویشدا ئه و خۆشه ویستی و به زه ییه به دی ده کریت که له مرقدا هه یه. ئه و سه رنجه ی له نیتوان پیاوو ئافره تدا هه یه له لای میروویش هه یه، سه ره پای ئه و ئاکارانه ی تری که باس مان کردن. ئه مانه ش ته حه ددایه کی گه وره ن، وه په نگه چه نندین ئاکاری تری تایبته به م میرووه له داها توودا ده رکه ویت هه ر له ژماردن نه یه ته وه سه یره سه مه ره کانی له گه ل پیشکه وتنی زانستدا هه تا پۆژی دوایی نه برپیته وه.

بەپاستى گەرەيى خالق لەم ھەمەچەشنەدا زياتر دەردەكەويٲ چونكە ئەم مېرووھ نزيكەي (۲۰۰۰) جۆرى ھەيە . وەرە با بەراوردېك بکەين لەنيوان ئەم ھەمەپرەنگيە و ئەوھى كۆمپانيای ئۆتۆمبيل پيى ھەلدەستيت، كاتېك چەندين شارەزاو ئەندازيار لەخوى كۆدەكاتەوہ بۆ بەرھەمھينانى مۆدېليكى نوئي ئۆتۆمبيل، چەندەھا پيكلام و بانگەشە دەكات و خەلاتى ماددى گەرە پيشكەش دەكات بۆ كەسيك باشتريں نموونە لە ئۆتۆمبيلە نوئيەكە نيشان بەدات...

چەند سەرنجىكى زانستى دەربارەى فەرمايشتى :

﴿...وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾

(الانبیاء: ۳۰)

ئەم باسانە لەخۆى دەگریت:

پیشەكى.

ئاوى قورس و بۆمبى هايدروژينى

پېشەكى

لاى ھەموو ژىرىك ئاشكرايە كە كارى بەردەوام لە فراوانترين ماناكانى ژيانە و ئاويش پۇلى ھەمەگرنگى ھەيە لەم ژيانەدا.

يەكەمجار ئەگەر لە جىھانى پووەكەكانەوہ لە ژيان بپوانين دەبينين پېكھاتە زىندەگىەكانى وەك شەكر لە بنچىنەدا پېكھاتوون لە ئاوو گازى دوانۆكسىدى كارىون (CO_2) لەگەل وزەى خۆردا..

خۆ ئەگەر ئاو نەبوایە ئەوا پووەكەكان نەياندەتوانى زۆرىەى پەگەزەكانى ژيان كۆيكەنەوہ يان دروستى بكەن، بەمەش بۆمان دەردەكەوێت كە مرۆف بە بى ئاو، بەبى خۆراك دەمىنیت، لەپاشان، ئەو خۆراكە ھەلگىراوہى ئاو ئەو پووەكانە كە ھەريەك لە مرۆفو ئازەلەش سوودى لى دەبينن بە خواردنيان، ھەر ئەو پووەكانە سەرچاوەيەكن بۆ زىندەگى و چالاكى و وزە، ئەو ئاوہى پۆژانە مرۆف بەدەستى دەمىنیت بەبى (۲،۵) ليتر خەملىنراوہ.

لەبەرئەوہ دەتوانين لەشى مرۆف بە دەولەتيك بشوبھينين كە مليۆنەھا خانەى تىدايە، لەگەل مولولەكانى خويندا كە ھەلدەستين بە ئەركى گەياندن و تفاق خستن، ھەندىك خانەى تريشى تىدايە كە كاريان پوہ پوہوونەوہى دوزمەنە ميكروبي و فايرۆسيەكانە ھەروەك سوپا، ئەم دەولەتە لەناو ئاودايە و ھات وچۆى نىوان تاكەكانى و گواستەوہى كەل وپەل و تفاقەكان لەپى ئاوہوہ نەبيت ناكريت... كەواتە ئايا مافى ئەوہمان نيە ئاو بە ھۆكارى ژيانى ئەو دەولەتە دابنيت؟!

با بۆ نمونە گرنگى و پىويستى ئاو ھەوا لە بى گيانيشدا بخەينەپوو: ئەگەر بريك لمو بريكيش چيمەنتۆ بينين و تيكەليان بكەين بەبى ئاو چى پوودەدات؟ ھىچ، بەلكو ھەريەكە لە لمو چيمەنتۆكە بەسەريەكدا كەوتوون و ھىچى تر، بەبى ئەوہى ھىچ پەيوەندى و پيكەوہنوسانتيك لەنىوان بەشەكانى ئەو دوو ماددەيەدا پووبدات، كەچى

ئەگەر بریځی گونجاو له بکهیت به سەر ئه و تیکه له یه دا ده بینین به شه کانی ئه و دوو مادده یه کارلێک له گه ل یه ک ده که نو قه واره یه کی کۆنکریتی وه ها به هیز پیکدیڤیت که به بیرى موقوفدا نه یه تو ده توانیڤت به رگه ی قورسایى وا بگریڤت له سه رووی عه قلی موقوفایه تیدا بیڤت، تو هه ر له و بینایه برپوانه که له چهند پایه کی کۆنکریتی (که له ئەنجامی کارلێک کردنی لمو چیمه نتووه به هۆی ئاوه وه پیکهاتووه) ده یان قاتی له سەر دروستکراوه به لکو یسه دان بۆ نموونه وه ک باله خانه فره نهۆمه کان، که واته ئه وه ی لمو چیمه نتوکه ی کرده ئه و قه واره پته وه ئه و ئاوه یه که پهروه ردگار ده رباره ی ده فهرمویت: ﴿...وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ (الانبیاء: ۳۰)^۱

که واته خوینه ری به پرێز خوی پهروه ردگار ئاوی به سه رچاوه ی ژیان داناوه هه تا بۆ خانویش که له قور دروست بگریڤت چونکه ئه ویش به بی ئاوه یه کناگریڤت..

پهنگه بلاییت: ده ی ئیمه به تهخته خانووه کانه مان دروست ده که یین، منیش پیت ده لیم، باشه به لام ده بیڤت تهخته له کوئ به ده ست بکه ویت؟ تو ش ده لاییت، له دارو درهخت... ئه ی دارو درهخت به چی گه شه ده کات؟ تو ش ده لاییت: به ئاو، که واته ئایا قه ناعه تت کرد که هه موو شتیکی زیندوو سه رچاوه که ی ئاوه. ئەگەر له هه رچی که له وپه لی ده ورو به رمانه برپوانین هه ر کورسی و کتیبخانه و ئه و که له وپه لانه ی له تهخته دروست ده کریڤن ده بینین سه رچاوه ی سه ره کی که درهخته به هۆی ئاوه وه نه بوایه به دی نه ده هات و ئه لکو ئه م گه ردوونه بوونی نه ده بوو. دیسان ئەگەر سه یری دۆشه ک و هه رچی ئه و شتانه بکه یین که له لۆکه دروستکراون ده بینین ئەگەر ئاو نه بوایه داری لۆکه ییش نه ده بوو.

۱ مانای ئایه ته که / له ئاویش هه موو شتیکی زیندوومان فه راهه م هیتاوه، ئایا ئه وانه هه ر باوه پ

هەر وەها پۆلیمەر یاخود وەرگیراوەکانی نەوت وەک نەوتی خاوە بێنن سەرچاوەکەی یان پووەکە یان گیانلەبەرانی، هەرچی گیانلەبەرانیە خۆراکیان لەسەر پووەکەکان بوو و لێیە و سوتەمەنیان وەرگرتوو. خۆ ئەگەر پووەکەکان نەبوونیانە گیانلەبەرانیشت نەدەریان.

با پەردە بە نمونە وەرگیرین کە یان لە لۆکە یان لە بەرھەمەکانی (مشتقات) نەوت دروست کراوە... ز سەبارەت بە لۆکە ئەو وەک باسمان کرد ئاشکراو پوونە کە پووەکە لۆکە وەک هەر پووەکیکی تر بەبێ ئاو ناژی... ئەو پەردانەش کە لە وەرگیراوەکانی نەوت دروست کراون، دەبێت ئێمە بەدوای سەرچاوەی ئەو نەوتەدا بگەڕێین و لە سەپۆران پرسیار بکەین... لێرەدا دکتۆر (Adam-A-G) لە کتێبی (الکیمیاء الصناعیة-کیمیای پیشەسازی) دەلێت کە: سەرچاوەی نەوت یان پووەکیە یان گیانلەبەرانی...

هەرچی سەبارەت بە گیانلەبەرانی ئەو زانیان و توانا و وزەی لە پێی پووەکەکانە و دەستەبەر کردوو، دیسان لاپەڕی کتێب و پەراوەکان کە لە سلیلۆز دروست کراون سەرچاوەکەیان پووەکە، ئەو جل و پۆشاکانەی بەریشمان بەرھەمی پووەکە وەرگیراوە نەوتیەکان زیاتر نیە، کەچی پەنگە ئەوەی ئەم ئایەتە پێرۆزە بخوینێت وە کە پەرەردگار دەفەرمویت: ﴿...وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ (الانبیاء: ۳۰) پەنگە لە چەند شتیکی ساکار زیاتر هیچ بە بیریدا نەینێت (سەبارەت بە ئاو) ئەو ئاوەی کە نهینی تەواوی هەر لای پەرەردگاری زانیە، بەلام لەگەڵ ئەوەشدا خوای گەرە فەرمانی کردوو بە زانیان کە هەولێ زانیان بەدوادا گەڕانی چەند خەسلەتیکی بدەن و بەدوای تاییەتمەندیتیەکانیدا بگەڕێن... ئەویش بەهۆی رەحمەتی فراوانیە وەتی تا بەهۆی ئەو زانیانە وە بەپاستی ئایەتەکانی قەناعەت بکەن و دڵنیابن لەوەی کە ئەگەر ئەم قورئانە پێرۆزە لەلایەن غەیری (الله) وە بوايە ئەم جۆرە ئایەتە تییدا باس نەدەکرا...

جا ئەگەر بمانه ویت باسی سووده کانی ئاو بکهین هەرگیز ناتوانن هه مووی ئەژمار بکهین به لکو ئیمه ته نها بریکی که م له سووده کانی نیشان ده دهین:

وهك باسمان کرد ئەگەر پوهه ك و دارو درهخت له ئاو دابپرین سیسو و وشك ده بن.

سه بارهت به مروفیش ئەگەر زیاتر له (۲۰٪) ی ئاوی له شی له دهست بدات ئەوا تووشی وشكبوونه وه و پاشتر مردن دیت.

هەرچی له پیتی ئاوه وه ماده ی پتویست (له ماده خۆراکی و بیناسازی و پزشکیه کان...) ده گوازی نه وه. ئەو دهوله تانه ش که ئاو ده وره ی داو ن ده سه لات (سیاده) ی خۆیان له پیتی گه له که شتی ده ریاوه ده پارین.

سوودیکی تری ئاو جوانی ئەو تافگانه یه که دلی بینهران شاد ده که ن. جا گریمان ئەگەر له بری ئاو، پۆن پوویارو زه ریاکانی پر بکرا یه ته وه هەرگیز که شتی و به له مه کان نه یانده توانی پیایدا بپۆن و غه رق ده بوون. یان ئەگەر کیش کردن له نیوان گه ردیله کانی ئاودا زیاتر بوایه له وه ی ئیستای، ئەوا ئاو په ق ده بوو نه مانده توانی هەرچۆن بمانه ویت به کاری بینین...

ئیتساش له گه لدا به با ئەمه بخوینینه وه که دکتۆر (ابراهیم الغشلان)^۱ ده رباره ی گرنگی ئاو بۆ له ش نوسیویه تی، تاوه کو حکمه تی ئیلاهیمان له پیکه ستنی کاروباره کانی ژياندا بۆ ده رکه ویت. خوای گه وره راستی فەرموه: ﴿إِنَّا كُلُّ شَيْءٍ خَلَقْتُهُ بِقَدَرٍ﴾ (القمر: ۴۹) واته / بیکومان ئیمه هه موو شتی کمان به ئەندازه و نه خشه ی دیاریکراو دروست کردوه.

د. ابراهیم ده لیت / ئاو له دوا ی ئوکسجین دووه مین په گه زی هه ره گرنگ و پتویسته بۆ ژیان، له هه ر خانه یه که له خانه کانی له شی مروفو پوهه ك و گیانه به راندا بریک ئاو هیه، له به ره وه ده بینن که چۆن له کاتی که وه بۆ کاتیکی تریان له قوناغیکه وه بۆ

قۇناغىكى تىرىلىش ئاۋالە لەشى مۇقۇدا دەگۈزىت. ئەۋەتە جەستەي ئەۋكۈرپەلەيەكى
 كە تەمەنى سى مانگە (۹۲٪) ئەۋەتە كەچى مىندالى تازەبۇ (۸۰٪) لەشى ئەۋەتە
 مۇقۇ باغ (۷۲٪) كە ھەمۇ ئەۋەتە دابەشكردنە بەلگەي پىكخستنى پەرۋەردىگارى دانائۇ
 زانايە ۋەك ۋەتەن ئەۋەتە دىيارىكرائەي ئەۋەتە ھىكمەتى تىدايە، بەۋپىيەكى كە ئەۋەتە
 ئەركى زۆرى لە لەشدا ھەيە بۆيە لەشمان پىيۈستى بەم پىژە زۆرى ئەۋەتە ھەيە.

ئىستىبا چەند ئەركىكى ئەۋەتە لەشماندا بېتىنەۋە ياد:

۱- يارمەتىدەنى جۈيۈن ۋە قۇۋتدان.

۲- پۇلى لە ھەرسكردن ۋە مۇزىنى خۇراكدە ئەۋەتە بەگۈستەنەۋە گە ياندەنى ماددە
 خۇراكيەكان (لە پىۋتەن ۋە چەۋرى ۋە خۇيەكان...) بۇ سەرچەم ئەندامەكانى لەش
 لەپى خۇيەنەۋە.

۳- ئەگەر ئەۋەتە بۇۋايە نەماندەتوانى لەپى ئارەقكردنەۋە مىزكردنەۋە خۇمان لە
 خۇيە زىيادە پىزگار كەين يان لە پاشماۋەي خۇراكە ھەرسكراۋەكان، ئەۋەتە لەپى
 كۆنەندامى ھەرسەۋە بە فرىدەنى پاشەپۇ، كەۋاتە ئايا ئەۋەتە مۇزىيان نىە؟

۴- ۋە ئەۋەتە ئەۋەتە بەكارى فىنككەرەۋە بۇ خۇشكردنە پەلەي گەرمى لەش لە
 ئەنجامى بە ھەلمبۇنىدا لە ئەۋەتە سىيەكان ۋە لەسەر پىست

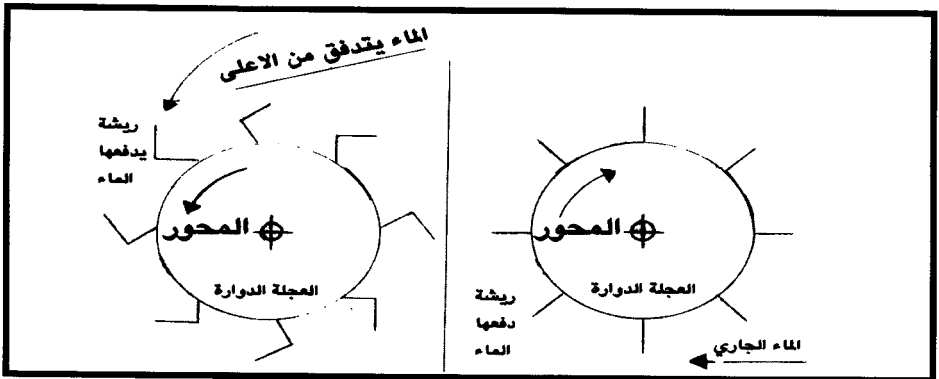
۵- ھەريەك چاۋو گۇيەكانمان بە ھۇي ئەۋەتە نەبىت ناتوانن بىيىن ۋە بىيىتىن بەبى
 ئەۋەتە كەدەكەن، ئەۋەتە ماناي ئەۋەتە كە ئەۋەتە پەيۋەندى بە بىيىتى ۋە گەياندەنى
 دەنگەكان لە گۇيەكاندا ھەيە.

۶- ئەۋەتە گەنگە بۇ مانەۋەي جۈمگەكان ۋە لىنچە پەردەكان بە تەپى تا بتوانن بە ئەركى
 خۇيان ھەلسەۋەرى لە ۋەشكۈۋەنەۋەيان دەگۈزىت، ۋەتە ئەگەر ئەۋەتە بۇۋايە جۈۋەلەي
 جۈمگەكەنمان بەردەۋام نەدەبۇۋە ئەندامەكانى لەشمان بە ھۇي ۋەشكۈۋەنەۋەۋە
 تىك دەچۈۋەن.

۷- ئاۋ پەيۋەندى بە پېرۇتىن و كاربۆھىدراتە ۋە ھەيە ۋە ئەم پەيۋەندىە سوۋدىكى ھەرە گەۋرەى ھەيە بۆ لەش و يارمەتيدەرە بۆ پاراستنى ئاۋ لەئاۋ لەشدا.

لەدۋاى زانىنى ئەم ھەموو خەسلەتانە، ئىستىبا لەخۇمان بېرسىن بەبى ئاۋ ئايا كىردارى ھەرسو مژىنى خۆراك پۈي دەدا؟ ئايا دەكرا ماددە خۆراكيەكان بۆ ھەموو ئەندامەكانى لەش بگوازىتەۋە؟ ۋە ئايا چۆن دەمانتوانى لە پاشەپو خويى زيادەى لەشمان خۇمان پزگار بگەين؟ يان چۆن گويمان لە دەنگەكان دەبوو، بىنايى لە چاۋەكاندا دەبوو؟

بەپېزان/ ئەگەر لاپەرەكانى مېژوو ھەلدەينەۋە دەبينىن كە پېشىنەكانمان ئەگەرچى ژيانىان زۆر سادەش بوو، كەچى ھەمىشە سوۋدىان لە ئاۋ بىنيو ۋە ھەيىكى نائاسايى بەكارىان ھىناۋە بۆ ھارپىنى دانەۋىلە و دروستكىردنى ئاردو لە ئارديش نان كە سەرچاۋەيەكى سەرەكى خۆراكى پۇژانەيە. جا لەم دوو ويئەى خوارەۋە بېوانە چۆن ئاۋ ئەۋ چەرخانە دەسوپىننىت.^۱



مروفايەتى بەۋە نەۋەستا كە ئاۋ تەنھا بۆ سوپاندنى چەرەكان ۋە ھارپىنى مشتىك گەنم بەكارىننىت، بەلكو ھەۋلەكانىان گەشەى سەند ھەتا ۋاى لى ھات ھىزى كارەبايى لە ئاۋ بەدەست ھىترا ۋەك (د. أحمد زكى)^۲ باسى دەكاتو دەلىت: (ئەۋەبوو لە

۱ گۇقارى (العربى) لاپەرە (۳۳) ژمارە (۱۳۲) ى سالى ۱۹۶۹.

۲ ھەمان سەرچاۋە لاپەرە (۳۴).

سەرەتاكانى سەدەي پابردوودا تۆرىين دۆزرايەو، (تۆرىين: وشەيەكى ئەفرەنجىيە و لە بنچىنەدا لاتىنيە و ماناي (خولانەو، شتەك بە دەورى خۆيدا) دەگەيەنەت، چەرخى تۆرىينىش ھەر بەم كارە ھەلدەستەت و لە تەنھا خولەكەكدا ژمارەيەكى سووپ دەخوات بە دەورى تەوەرەكەيدا. ئىستا ئەم تۆرىينانە بۆ دەستخستنى وزەي كارەبايى بەكار دەھيترەت).

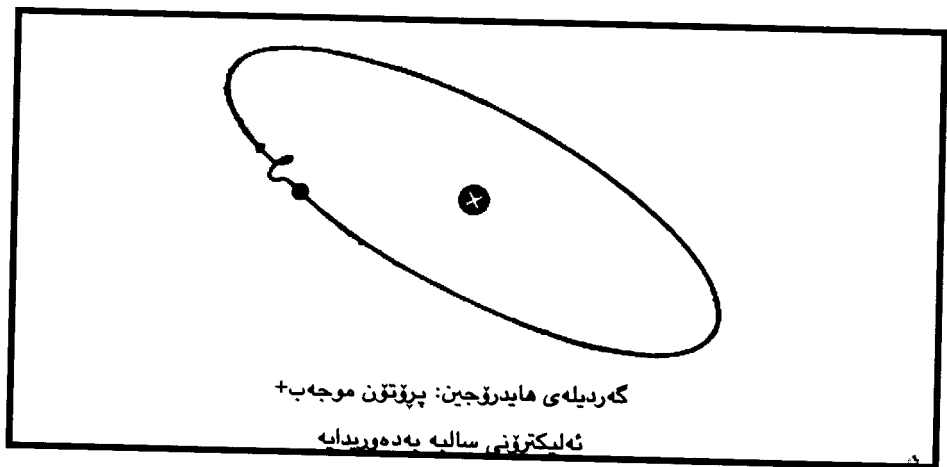
نابىنىت مەوۇ چۆن توانىويەتى بەندا و دروست دەكات بۆ ھەلگرتنى ئاو بە برێكى زۆر بۆ ئەو، لە خوارەو دەرپەپت و بە پەپەكەكانى تۆرىينەكان بگات و بىانسورپىنەتەو، ئەمىش مۆلىدەكان بسورپىنەتەو، لە ئەنجامدا كارەبا بەرھەم بىنەت؟ با ئەو شەمان لە بىرنەچىت كە ئىمە سەرچەم وزەكانى تر لە كارەبا وەر دەگرين. كاتەك جار جارىو بۆ چەند سەعاتەك كارەبا دەبچرپت بەھۆى كەمبونەو، ئاو پاشەكەوت كردنى لە يەكەك لە بەنداو، كەندا، ئايا ھەستت بە تارىكى لە دەروونتدا نەكردو، كەواتە ئايا ئاو ژيانت پى نەبەخشىت؟

نابىنى بە ھاتنەو، پووناكى كارەبا چۆن دەروونمان دەگەشەتەو؟ بەلام ئەو، لە كارەبا بى بەش نەبوو، دابرايى كارەباي نەچەشتوو ھەست بەم چىژە ناكات!

ئاۋى قورس و بۆمبى ھايدروچىنى:

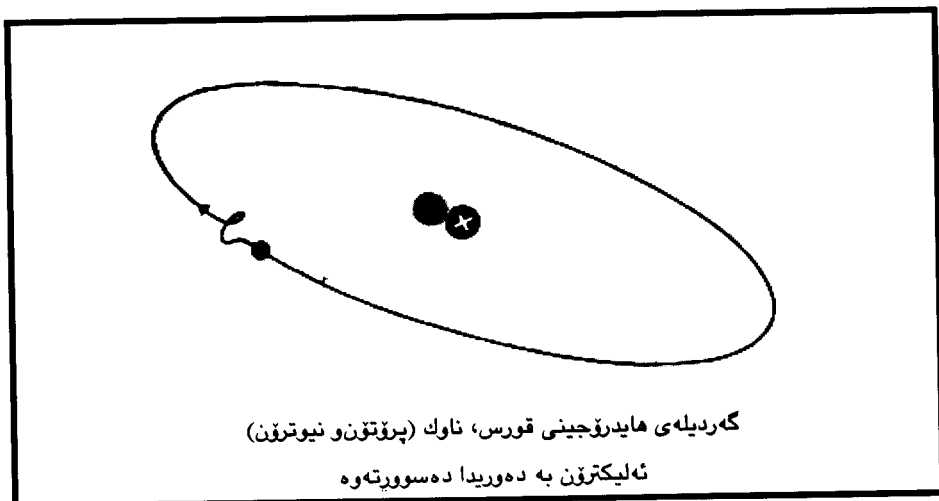
پېش ئەۋەى پېناسەى ئاۋى قورس بگەين با ھەندىك زاراۋە پوون بگەينەۋە، تا لە ماناى ئاۋى قورس بگەين، لەۋانە:

گەردىلەى ھايدروچىن/ لە پاستىدا گەردىلەى ھايدروچىن سوكتىن و سادەترىن پەگەزە لە پېكھاتەيدا، چونكە ھەر گەردىلەيەكى لە يەك تەتۈلكە پېكدىت كە پىي دەۋىتت پېوتۇن (Proton) و تاكە ئەلىكترونىكىش بە دەۋرىدا دەسۋېتەۋە، پېوتۇنەكە بارگەى مۇجەبە (+) بە پېچەۋانەى بارگەى سالىبى ئەلىكترونىكەۋە (-)، كەۋاتە گەردىلەى ھايدروچىن ھاوبارگەيە، ئەۋەى لىرەدا شايانى باسە ئەۋەيە كە ھەندىك لەۋ ئەلىكترونىكە بەشېۋەيەكى زۆر خىرا بە دەۋرى ناوكدا دەۋرپېتەۋە كە لەسەروۋى خەيالى مۇقدايەۋ لە ھەر چركەيەكدائى بە (بىست ھەزار مىل) خەملىنراۋە.



هايدروژىنى قورس

سەربارى ئەو گەردىلە ھايدروژىنەى باسماڭىز كۆرەڭىز گەردىلەيەكى تىرى ھايدروژىن ھەيەكەل پېرۇتىن و نيۇترۇن پېكىدېت (نيۇترۇن تەتۈلكەيەكى بى بارگەيە) واتە نە سالبە و نە مۇجەب، لەگەل ئەو دەدا كە كېشى گەردىلەكە زىياد دەكات ھېچ كاريگەريەكى لەسەر نابېت لە پىوى بارگەو، ھەر لەبەر وەم تەتۈلكەيە ھايدروژىنى قورس لە ھى سووك جىيادە كىتتە وە. ئەم وىتەيەى خوارەو ھى پېكھاتەى گەردىلەى ھايدروژىنى قورس نىشان دەدات.



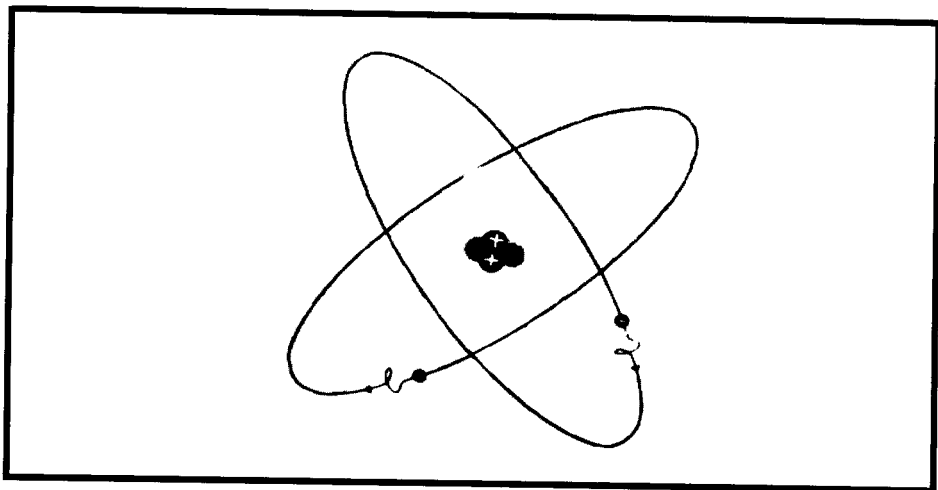
جىگەى ئامازەيەكە گەردىلەى ھايدروژىنى قورس لە پېكھاتەى ھەندىك گەردى ئاودا ھەيەكەل ھەر جىيەكەدا بېت لە پىو بار يان زەريا يان لە ھەر جىيەكە تىرى زەويدا بەرپىژەى كەم كەم، بەلام ئەو پىژەيە بەسە بۇ ئەو ھى بېرى ئاودا بىكات. كەواتە ئاوى قورس ئەو ئاويەكە لە پېكھاتەيدا ھايدروژىنى قورس ھەيەكە ئىمەش لەو ئاودەخۇينەو ھى ئاگىن لەم زانىارىيەنە، بەرپىگەى زانستى دەتوانىن ئاوى قورس لە ئاوى سووك جىياكەينەو...

جا ئىستە ئەو ماو ھەيەكە گەردىلەى سىيەم بەكىن كە ئەويش: گەردىلەى ھىليۇمە.

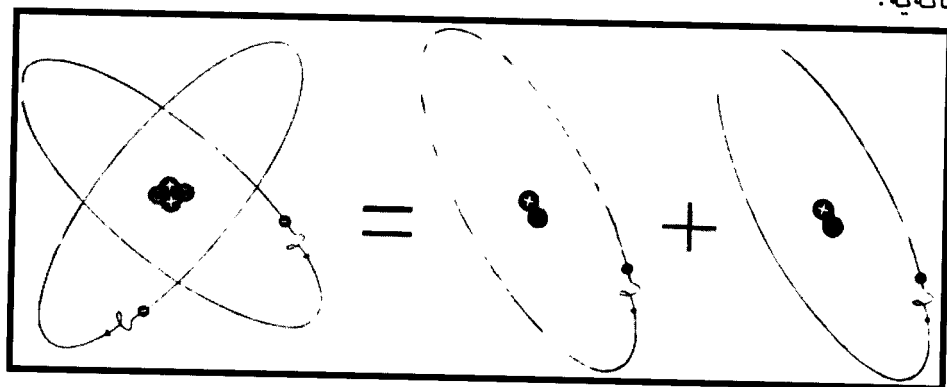
گازی هیلۆم:

گەردیلەکانی ئەم گازه لە گەردیلەکانی هایدروجین قورسترن، چونکە لە ناوکی هەر گەردیلەیهکیاندا دوو نیوترۆن و دوو پروتۆن هەیە.

کەواتە گەردیلە هیلۆم دوو بارگەی موجەب لە ناو ناوکیدا هەیە لەگەڵ دوو بارگەی سالب کە بە دەوری ناویدا دەسوڕێنەوێ (واتە ئەلیکترۆن) هەروەک لەم وێنەدا پوونکراوەتەو.



کەواتە ناوکی هیلۆم لە ئەنجامی بەیەکداچوونی ناوکی دوو هایدروجینی قورس پێکدێت و لەگەڵ ئەم پێکداچوونەدا وزەیهکی گەورە پەیدادەبێت ئەمەش وێنەی ئەو پێکەتەیه:



لەمانەوہ بۆمان دەردەکەوێت کە بەدەستەتھێنانى ھایدروژجینی قورس لەپێى ئاوی قورسەوہیە کە بەپێژەیکى کەم لەم ھایدروژجینە لە پێکھاتەیدا ھەيە و ەك وتمان لە پوویارو دەریا و ھەموو ئاویکدا ھەيە.

کەواتە بۆ ئەوہى ناوکی ھایدروژجینی قورس کە يەك پڕۆتۆن و يەك نیوترون لەخۆی دەگرێت بگۆرین بۆ ناوکی ھیلیۆم کە دوو پڕۆتۆن و دوو نیوترون لەخۆی دەگرێت و لە ئەنجامی پێکداچوونی ناوکی دوو ھایدروژجینی قورسدا وزەيەکی سامناک دەردەچێت، ئەوا گەردیلەکانی ھایدروژجینی قورس بە خێرایەکی زۆر دەخەینە جوولە و بەمەش پێکدادان لەگەڵ گەردیلەيەکی تری ھایدروژجینی قورس بە ھەمان خێرایى پوودەدات و لەویدا گەردیلەي ھیلیۆم پێکدێت و ئەو وزە چاوەروانکراوہى ئى دەردەپەڕێت.

خوێنەری بەپێز/ دەتوانی بپرسی کە چۆن جوولەي گەردیلەکانی ھایدروژجینی قورس بەم ھێژە لەپادەبەدەرە خێرا دەکرێت؟

دەلێم/ بۆ ئەم کردارە پتۆیستمان بە پلەيەکی گەرمی خەيالی دەبێت کە دەگاتە (۱۰۰ ملیۆن) پلەي سەدی یان زیاتر و ھەرکە پێکداچوونی گەردیلەکانی ھایدروژجینی قورس دەستی پێکرد ئیتر خۆي پلەيەکی گەرمی وای ئى دەردەپەڕێت کە پتۆیستی بە کۆششی زانایان نابێت بۆ دابینکردنی و يەك لەدوای يەك ئەو پێکداچوونانە بەردەوام دەبێت.

بەم پێیە بۆمبى ھایدروژجینی، ھایدروژجینی قورسى تێدایە و (چەرخ) يکی پتۆہیە کە وای ئى دەکات بتەقیتەوہ. ئەم چەرخە خۆي بۆمبێکی بچووکە لە یۆرانیۆم کە لە سەرەتادا دەردەپەڕێت و پلەي گەرمی ھایدروژجینە کە بۆ چەند سەد ملیۆن پلە بەرز دەکاتەوہ و ھایدروژجینە قورسە کە دەست بە پێکداچوون دەکات و ئەم تەقینەوہیش پێکداچوونی ھایدروژجینەکان ناوہستینێت، چونکە بەو پێکداچوونانە گەرمی پتۆیست دەردەپەڕێت کە وا بکات بەردەوام بێت و بەجی بگات.

كەواتە خوينەرى بەرپىز/ ھەر لە ھایدروچىنە قورسەى ناو ئاوى قورس ئەم ھەموو كارلىكە سەرسوپھىنەرانە بەدەست دەھىنئىت و بۆمبى ھایدروچىنى دروست دەكەين، ھەر ولاتىچكىش ئەم چەكەى ھەبىت ھاولاتيان و سامانى ولاتى لە فېل و تەلەكەى دوژمنان دەپارىزىت، لە بەرئەو ھە ئەم چەكە ئەگەر بەم مەبەس سوودى لى ببىنئىت پىپەتى لە ژيان، چونكە ژيانى مليۆنە ھاكەس لە دوژمنان دەپارىزىت، ئەگەرنا ژيان لە ناودەبات، دورىش نىيە لە داھاتودا بۆ چەند مەبەستىك بەكاربھىنئىت بىتە ماىەى خوشبەختكردنى مرقاىەتى ھەك بەرھەمھىنانى وزەى كارەباىى.

خوينەرى بەرپىز/ بشزانە كە ئەم كارلىك و چوونەيەكەى نىوان ئەم گازانە لە خردا لە بەرزايى ئاسماندا پوودەدات و بە ھۆيەوھەى خۆر ئەم پووناكى و گەرمىە زۆرە بە ئىمە دەبەخشىت و ھەروەك وزە بە پووەكەكان دەدات بۆ گەشەكردن و بەردەوامى بە ژيانى مرقاىەتى و گيانلەبەرانىش دەبەخشىت، ئەگەر خۆر نەبووايە ژيان نەدەبوو.

بەم پىپە بۆمبى ھایدروچىنى تەقلىدو دووبارەى ئەوھەى لە ئاسماندا پوودەدات. لە سوودەكانى تىرى ئا، گرنگىەتى لە پووى ئابوورىەو، بەجۆرىك ھەندىك جار ھەك چەككىسى سىياسى بەكاردەھىنئىت لە نىوان دوو دەولەتى ھاوسىيان زىاتردا، ھەروەھا زۆر لە ولاتان سوود لە گيانلەبەرانى ئاوى دەبىنن، ھەك ماسى و شتى تر.

لە كۆتايىدا سەيركە بزائە چى لە ناو گەردىلەى ھایدروچىنى قورسدايە؟ و پەنگە تۆ گەردىلەت لە شىوھى تۆپىكدا بىتە بەرچا، بەلام بزائە كە گەردىلەكان ئەوھەندە بچوكن كە نە بەچا و نە بەھەر وردىبىنئىك دەبىنئىت لە ھەر جۆرىك بىت، بەلكو چاوەكان دەرك بە جىھانى گەردىلەكان ناكەن و ناىانبىنن، بەلكو تەنھا دەيانشوبھىنئىت.

تىرەى گەردىلەى ئوكسجىن لە دە مليۆن بەشى مليمەترىك تەنھا نزىكەى دوو بەشە، واتە ئەگەر بىين پىنج مليۆن گەردىلە لە تەنىشت يەكدا پىزكەين و دىرژى ئەو پىزە بىپۆين دەبىنن تەنھا يەك مليمەترە.

ئەوێش بزانە کە گەردیلە ی ئۆکسجین چوار ئەوەندە ی گەردیلە ی هایدروجن قورسە، بەلام حیکمەتی خوا لە وێنە ی ئەو گەردیلانە دا دەردەکەوێت کە پۆلیکی وایان لە ژیانماندا هەیە عەقل هەرگیز پە ی پی نابات، بەپاستی ئەم پاستەقینانە مرقەکان بەرەو باوەرپهتێان دەبات... با ئەوەشمان لەبیر نهچیت کە پامان و سەرسوپمان لە نهینیهکانی گەردوون پەنگە بێتە سەرەتاو بنچینه ی خواپەرستی.

ئێستا دەپرسم ئایا ئەوانە ی کە زانست بە ماددە ی پووت لە قەلەم دەدەن کە بەدەر بێت لە غەیب و شتی شاراو، شایا بی ئاگا و نهزان نین؟

خواردنی ماسی

پژیهی توو شبوون به شه کره که م ده کاته وه

له گوفاری (Muscle and Fitness) ی ئه لمانی و له ژماره (۱۱) ی سالی

(۱۹۹۶) پیدا هاتووه:

(زهیتی ماسی چه روی جوړی (۲- ئومیگا- ۳ Omega) ی تیچدایه، له بهرئو وهی ماسی (سه له مؤن ورینکی) ی ئه م جوړه ترشه چه وریانه له له شیاندا هیه، پژیهی توو شبوون به م نه خو شیه زور که م ده که نه وه ئه م نه نجامه ش له دوی ئه و تووژینه وه تازانه ئاشکرا که له سه ر ئه و که سانه ی ئه م جوړه ماسیه ده خو ئه نجام درابوون، ده رکه و توو ه که پژیهی توو شبوونیان به شه رکه زور که متره به به راورد له گه ل ئه وانه دا که که متر ده یخو ئ، چونکه ئه م جوړه ترشه چه وریه ی ناو ماسی که با سمان کرد هه ستیاری و هر گره کانی هورمونی ئه نسو لین له ماسولکه کاندایا تر ده کات. ده مه ویت ئه وه بۆ خوینه ری به پژ به یان بکه م که یه کیک له هۆکاره کانی توو شبوون به شه کره دابه زینی هه ستیاری و هر گره کانی ئه نسو لین و ئه م که می هه ستیاریه واده کات په یوه ندی نه مینیت له نیوان ئه نسو لین و و هر گره کانی دا له سه ر ماسولکه کان یان شانه کانی تر بۆ گواسته وهی گلوکوز بۆ شانه کان، دروستبوونی حاله تیک له هاوکاری نه کردن بۆ کرداره له نیوان ئه نسو لین و و هر گره کاندایا وه ئه مه له حاله تی قه له وی و جوړی دوو ه می نه خو شیه شه کره ی شدا پووده دات (واته ئه و شه کره یه ی که پشت به ئه نسو لین نابه ستیت -NIDDM- واته شه کره له سه ره تای هیزشکردنیدا بۆ له ش)

به پاستی خوی په روه ردار پاستی فهرمووه: ﴿وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ

لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حَبْلًا مَلَبَسُونََهَا وَتَرَى الْفُلَ

مَوَاحِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ ۚ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (النحل: ۱۴) واته /

ھەر ئۇ زاتەيە كە دەرياي بۇ بارھيئان تە گۆشتى تە پو تازەي لى بخۆن، تا لە ناويدا جۆرەھا گە ھەر و مروارى دەربھيئەن و لە دەست و مىلى بکەن، ھەر ھا كە شتەيەكان دەبينيت دەريا لەت دەكەن، تا فەزل و بەخششى تری پەرودەگار بە دەست بەيئەن، بۇ ئۇەي سوپاسگوزاريشى بکەن.

بەلى ئۇ پەرودەگار ستايشى بى پايانت دەكەين كە دەريا و ھەرچى لە دەريادايە لە نيعمەت بۆت فەراھەم ھيئاوين تا دوورين لە نەخۆشى و دەردى بى چارەسەر و دەخوازيت كە بەندەكانت لەش ساغ و بەھيئەن دەسا ھەزاران سوپاس و ستايش..

لەلايەكى دىكەو پىكخراوى خۆراكى جىھانى پايسپاردووين كە ئافرەتى دووگيان و مندالى بچوك خۆيان دووربگرن لە خواردنى ماسى زۆر گەرەي وەك تونە (Albacore tune) و ئۇ ماسىيە ئوقيانوسىيە گەرەيەي دەنوکیكى دريژى ھەيە (Sword Fish) و بە (شمشیری دەريا) ناوى دەبەن، لەگەل ماسى (تيلفیش Tilefish) ئەمەش لە بەرئەوئەي پىژەيەكى زۆر لە پەرگەزى جیوئەي زۆر ژەھراوى لە ماسىيە قەبەكاندا ھەيە..

سرکە و کاریگەرە سەر سۆرھینەرەکانی

ئەم باسانە لە خو دەگریت:

-سرکەى سیۆ وپاریزگاری لە تووشبون بە نەخۆشیەکانی سەرما...

-کاریگەری سرکەى سیۆ لەسەر ھەوکردن و ئازاری جومگەکان.

-کاریگەری سرکە لەسەر میکروبەکان (جراثیم).

د. جارفس (Jurvis) کە پزیشکیکی ئەمریکە و خەلکی ویلایەتی فیرمۆنتی ئەمریکە باسی سودە زۆرەکانی سرکەى سیۆی کردووە، من ھەندیک جار زۆر گومانم لەمە ھەبوو، ئەگەرچی ھەلەبوم لەمەدا چونکە فەرمايشتی پێغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بیّت) بەسە بۆ نەھیشتنی ھەر گومانیک کە لەسەر سودەکانی سرکە ھەمانبیت.

شاراوەش نیه کە سرکەى سیۆ شتیکە لەژێر دەستی زۆریکماندايە و لەسەر خوانی زۆریکمانە. من ھەمیشە و ھەر کاتیک بە ھاوێلان و کەسە نزیکەکانم دەگەیشتم و سرکەم لەسەر خوانیان دەبینی ئەو سودانەم بۆ دەخستنەپوو کە د. جارفس لەسەر سرکەى سیۆ باسی کردبوون، ئەوانیش بەشیوہیەکی ریکوپیک دەستیان کردبوو بە خواردنی بەبى ئەوہى من لەمە ئاگاداریم. ھەتا دواى سالیك بە ئەوپەرى ئەمانەت و پاستگۆییەوہ بۆیان باس کردم کە لەو ماوہیەدا کە بەشیوہیەکی ریکوپیک سرکەیان خواردبوو تووشى ھەلامەت نەبوون لەکاتیگدا جاران لە زستان و بەھارو ھەتا پاییزیشدا تووشى دەبوون، یەکیکیان دەیووت کە ئەوسا مانگی جاریک ووجار لە وادەدابووہ لەگەڵ ھەلامەتدا...

منیش وتم به پاستی پیغه مبه‌ری خوا (درودی خوای له‌سه‌ر بی‌ت) پاستی فەرمووه:
 ((نعم الأدم الخل))^۱ واته باشترین پیخۆر سرکه‌یه... وه فەرموویه‌تی ((مادخل الفقر بيتاً
 فيه الخل)) هەر مالتیک سرکه‌ی تێدابیت هه‌ژاری توخنی ناکه‌ویت..

جا بپوانه تا بزانی سرکه‌ چه‌ند به‌سووده... مرۆڤ له‌زۆر نه‌خۆشی ده‌پاریزیت که
 ئه‌گه‌ر تووشیان بوايه له کارو کاسبی په‌کیان ده‌خست و تووشی هه‌ژاری ده‌بوو..

هه‌ر سه‌باره‌ت به‌مه‌ چه‌ند هاوڕێیه‌کم پێیان وتم که ئازاریکی زۆریان له
 جومگه‌کانیاندا هه‌بوو، که‌چی دوا‌ی خواردنی سرکه‌ ئه‌و ئازاره‌یان نه‌ما، یه‌کێک له‌وانه
 ده‌یوت له‌به‌ر ئازاری جومگه‌کانم خه‌وم نه‌بوو وه‌ هیچیشم نه‌ده‌زانی سه‌باره‌ت به
 کاریگه‌ری سرکه‌ی سیۆ له‌سه‌ر لا‌بردنی ئه‌و ئازارانه. وتی: دوا‌ی ئه‌وه‌ی ده‌ستم به
 به‌کارهێنانی سرکه‌ کردو له‌ درێژی ئه‌و ماوه‌یه‌دا که به‌کارمه‌ده‌هێناو ده‌مخوارد ئازارم
 نه‌ما‌بوون که‌چی دوو پۆڤ له‌بیرم چوو‌بوو بیخۆم ئازاره‌که‌م بۆ گه‌رايه‌وه‌و دووباره‌ دوا‌ی
 ده‌ستکردنه‌وه‌م به‌ خواردنی سرکه‌ ئازارم نه‌ما... ئه‌وه‌ش بزانی که من یه‌ک یه‌ک چاوم
 پێیان ده‌که‌وت به‌بێ ئه‌وه‌ی هیچ کامیان له‌وی تر ئاگاداربیت..

سه‌ره‌پای ئه‌مانه‌ش ده‌یانووت که له‌وه‌ته‌ی سرکه‌ ده‌خۆن هه‌ست به‌ ماندووبیتی و
 شه‌که‌تی ئه‌رکی فەرمانبه‌ریان ناکه‌ن که ئه‌وسا زۆر به‌ده‌ستیه‌وه‌ کۆلبوون، هه‌موو ئه‌م
 شتانه (د. جارف‌س)یش باسی کردوون.

خوینه‌ری به‌رێز/ پیغه‌مبه‌ری خوا (درودی خوای له‌سه‌ر بی‌ت) به‌بێ ئه‌وه‌ی تاقی
 بکاته‌وه‌ له‌سه‌ر هیچ نه‌خۆشیک و به‌بێ بوونی هیچ تاقیگه‌ و ئامیزکی زانستی
 پیشکه‌وتوو، باسی سرکه‌ی کردووه، به‌لکو پیغه‌مبه‌ری ئازیز له‌ ده‌ستپێشخه‌ریه‌کی
 تاقانه‌دا هه‌موو سووده‌کانی سرکه‌ی باس کردووه.

۱ مسلم له بابی (الاشربه) ده‌رهێنانی بۆ کردووه.

لەدوای ئەمانە دلتیابووم کە هەموو ئەو شتەکانی (د.س. جارفس) باسی کردووە و لەلایەن (د. أمین رویحە) وەرگیراوە، راستەقینەن و گومانیان تێدانیە.

بەپێژم/ پەیمانت دەدەم ئەو بە ویستی خوا کە ئەگەر بەردەوام بیت لە خواردنی سرکەیی سیودا (پۆژانە سیّ جار)، تووشی هەلامەت نابێ بەتایبەت ئەگەر لەگەڵ هەنگویندا بیخۆیت. هەروەک د. جارفس دەلالت کە (دوو کەوچکی چیشت خواردن سرکەیی سیو لەگەڵ کەوچکێک هەنگوینی سروشتی لە کوپێک ئاودا تێکەڵکەن).

جا ئیستا با چیرۆکی (د. جارفس) ت بۆ بنووسم لەگەڵ نەخۆشیکدا کە تووشی هەوکردنی جومگەکانی بووبوو، دکتۆر دەلالت:

(پۆژێکیان گەشتیارێک هات بۆ عیادە کەم و سکاڵای جوگەکانی دەکرد، بینیم پەقبوونی جومگەکانی گەشتبوو پادەیهک جوولە بۆی ئەستەم بوو، لەو کاتەو ئەتر دەستی کرد بە خواردنەوێ دە کەوچکی بچوک سرکە لە کوپێک ئاودا لەگەڵ هەر ژەمە خۆراکیکیدا. لە پۆژی یەکەمی بەکارهێنانی ئەم چارەسەرەیدا هەستی بەچاکبوون لە جوولەیی جومگەکانیدا کرد بەپێژەیی (۲۰٪)، ئەم پێژەیه لەدوای پۆژی دووهمەو بەرزبوووە بۆ (۵۰٪) تا لەکۆتایی مانگدا گەیشته (۷۵٪)، ئەم پیاو سەرەپای پەقبوونی جومگەکانی، ئازارەکەیشی نەدەماو لەکۆتایدا هیچ ئازاریکی نەما هەتا ئەوانەشی لە پشت و مل و پشتەسەردا هەستی پێ دەکرد).

ئەمە و د. عباس سعدون پەسپۆری نەخۆشیەکانی جومگە و ئامادەکردنی سروشتی هەندیک دەرمان باس دەکات بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنی جومگە و بەکلسبوونی، لەو دەرمانانە ترشی (ئەسیتیک ئەسید)^۱، بەهۆی بوونی پەيوەندی لەنێوان ئەم ترشەلۆکانە و ئەوێش کە سرکە لەخۆی دەگرێت لە ترشی تیژاو (الخلیک-ئەسیتیک ئەسید)، دەلتم/

۱ گۆفاری (الصحة والحياة) ژمارە (۸) سالی ۱۹۸۶، لاپەرە (۱۸۰) - هەوکردنی جومگە بەکلسبون.

له‌وانه‌یه‌ ترشی (الخلیک) (که‌ یه‌کیکه‌ له‌ و ترشه‌لۆکانه‌) رۆلی له‌ چاره‌سه‌رکردندا هه‌بێت ئه‌گه‌رچی له‌ کتێبه‌کانی (فرماکولوجی)^۱ زۆر به‌دوای ئه‌م ترشه‌دا گه‌رام نه‌مدی باسکرابیت.

که‌واته‌ خوێنه‌ری به‌پێژ/ ئێمه‌ ده‌بێت شانازی به‌ پێغه‌مبه‌رمان (درودی خوای له‌سه‌ر بێت) بکه‌ین که‌ فه‌رموویه‌تی: ((نعم‌ الادم‌ الخل)) و ئێمه‌ ده‌زانین که‌ ناردنی محمد (درودی خوای له‌سه‌ر بێت) به‌ پێغه‌مبه‌ر پێش ئه‌و پزیشکه‌ ئه‌مریکه‌ دیت به‌ (۱۴۰۰) سال، بێگومان زانست پۆژ له‌دوای پۆژ پاستی و زانستیتی فه‌رمایشته‌کانی ئه‌م که‌سایه‌تیه‌ مه‌زنه‌مان بۆ ده‌رده‌خات.

د. جارف‌س به‌رده‌وامه‌ له‌ باسکردنی سوده‌کانی سرکه‌دا و ده‌لێت: تێکه‌ڵی سرکه‌ و هه‌نگوین مڕۆڤ له‌ هیلنجدان ده‌پاریزیت، چونکه‌ سرکه‌ی سیۆ پێژه‌یه‌کی زۆر پۆتاسیۆمی تێدایه‌ که‌ که‌می ئه‌و په‌گه‌زه‌ له‌ له‌شماندا پرده‌کاته‌وه‌ و ده‌پاریزیت له‌ سه‌رما (دکتۆر له‌ کتێبه‌یدا که‌ د. آمین رویحه‌ وه‌ریگێرپابوو، ده‌لێت: ئه‌و پۆتاسیۆمه‌ی له‌ناو سرکه‌دا هه‌یه‌ حاله‌تێکی کیمیایی و ده‌دات به‌ له‌ش که‌ له‌ شالاو و زیانی میکروب‌ه‌کان ده‌پاریزیت. خۆ ئه‌گه‌ر له‌ش نه‌یتوانی له‌به‌ر هه‌ر هۆیه‌ک سرکه‌ قبول بکات، ده‌توانیت به‌ خواردنه‌وه‌ی شه‌ریه‌تی سیۆ قه‌ره‌بووی بکاته‌وه‌، چونکه‌ هه‌موو په‌گه‌زه‌ شیفاده‌ره‌کانی سیۆی تێدایه‌ جگه‌له‌ سرکه‌ هه‌روه‌ها ده‌توانیت پێویستی پۆژانه‌ت له‌ پۆتاسیۆم له‌پێی بیبه‌ری سه‌وزه‌وه‌ که‌ ده‌وله‌مهنده‌ به‌م په‌گه‌زه‌ یرکه‌یه‌وه‌، ده‌توانی پۆژی جارێک دوو جا بێ ترس بیه‌خویت هه‌روه‌ها هه‌نگوینیش به‌ پۆتاسیۆم ده‌وله‌مهنده‌.

له‌پاشان خوێنه‌ی به‌پێژ بپوانه‌ ئه‌م په‌نده‌ ئینگلیزیه‌ ده‌رباره‌ی سیۆ دی ده‌لێت (پۆی یه‌ک سیۆ بخۆ پزیشک له‌ ماله‌که‌ت دوورده‌خاته‌وه‌) (One apple aday)

(keeps the doctor away). ھەروەھا وتوويناھە كە سىو ميوەيەكى زۆر گرنگە لە پەروى خۆراكى و پزىشكىيەو ھەروەك وتوويناھە تەنھا يەك سىو بۆ خۆى دەرمانخانەيە .

لە پاستيدا ئەم پەندانە بەلگەن و ھەقيان پىكاوھ .. چونكە سركەى سىو ھەموو پىكھاتەكانى سىو لەخۆى دەگرێت جگە لە شەكر كە لە سركەدا دەگرێت بۆ ترشى تيزاو (الخليل) كە تاقمىكى ترش بە سركە دەدات.

پەنگە يەكێك بېرسىت: داخۆ پىغەمبەرى خوا (دروى خواى لەسەربىت) لە ھەرمودەكەيدا مەبەستى سركەى سىو ھەيان خورما؟ يان سركەى شتىكى تر؟ ھەلەمىش ئەمەيە: ئەگەر مەبەست لە پرسىارەكە پىژەى پۆتاسىۆم، ئەوا سەبارەت بە خورما، پىژەى ئەم پەگەزە لە ھەريەك لە جۆرى خورماى ناوبراو بە ھەلواو خورماى (بەلج) ^۱ دەگاتە ۷۱۶ ملگم / ۱۰۰گم و ۶۴۸ ملگم / ۱۰۰گم ^۲ يەك لەدواى يەك. لەكاتىكدا پىژەى ئەم پەگەزە لە سىودا دەگاتە ۸۴۰ ملگم / ۱۰۰گم ^۳ كەواتە پىژەى پۆتاسىۆم لە ھەردووكاندا بەرزەو پىم وانىيە سركەى خورمايش گرنگىيەكەى ھىندە كەمترىت لە ھى سىو ئەگەرچى سىو لە حجازدیشدا ھەبوو بەتايبەت لە شارى (طائف). ئەو ھى گرنگە بۆ خوينەر ئەو ھەيە كە ئەو سركەى بەكارى دەھىنێت دەبىت سىوشتى بىت نەك دروستكراو. بەلام ئەو سركەيەى د. جارفىس باسى كردووە سركەى سىو ھەروەھا ئەو پۆتاسىۆمەى لە خورماى (بەلج)دا ھەيە بەپادەيەك زۆرە لە سەرووى شىردايە كە پىژەى پۆتاسىۆم تيايدا (۱۵۷ ملگم) ھە لە ھەر ۱۰۰ گم شىرى مانگادا ھە (۲۹۷,۵)

۱ بەرى دارخورما پىش گەيشتنى. (وەرگێڕ) ھەرنەنگى نۆبەرە (۲۰۰۵) گىوموكريانى

۲ كىتبى (العلاج بالتمر والرطب) دانانى نبيل على عبدالسلام، ۱۹۹۴ لاپەرە (۵۸).

Lehrbuch der Lebensmittelchemie, Beltiz. HandGroschw P. ۶۳۳, ۳

ملگم) ە بۆ ھەر (۱۰۰ گم) لە گوشتى مانگاۋ لە ھەنوينىشدا (۴۷ ملگم) / ۱۰۰ گم ۋە لە پرتەقالى تازەدا ۱۵۷ ملگم / ۱۰۰ گم).

ۋە خواۋەنى ھەمان سەرچاۋە دەلّیت: (بپۆتاسىيۆم يارمەتى مەرۆف دەدات بىرکردنە ۋەى پوون بىت، ئەۋىش بەناردنى (O_۲) بۆ مېشك ۋە يارمەتى لەش دەدات بۆ پىزگاربوون لە پاشەرق).

ۋە زۆر سەرسام بووم بە ۋابەتەى د.حسان شمس پاشا نوسىبووى لە كىتەبەكەى بەناۋى (چەۋرىەكان، كۆلىستىرۆل ۋە دل، لاپەرە ۵۵، سالى ۱۹۹۴) سەبارەت بەبوونى پەيۋەندى لەنيۋان سىيۋو پىژەى كۆلىستىرۆلداۋ دەلّیت: (ئىتالىەكان يەكەم كەس بوون ئاماژەيان بە كاريگەرى سۆ كۆرە لەسەر كۆلىستىرۆل ۋە دواى ئەۋانىش ئىرەندىەكان ۋە لەپاشان فەرەنسىەكان، ئەۋەبوو تىپىك لە پىزىشكانى فەرەنسا بە سەرۆكايەتى د. سابل أمبلىس (Sable Amplis) لە زانكۆى بول ساباتىر لە شارى تولوزى فەرەنسادا ھەلسان بە ئەنجامدانى چەند تاقىکردنە ۋەيەكى بەربلاۋ لەسەر سىيۋ، ھاتن كەسى ساغيان ھەلباردو پۆژانە يەكى دوو سىيۋيان پى دەدان. ئەۋەبوو لە ئەنجامدا پىژەى كۆلىستىرۆل لە (۸۰٪) ياندا دابەزى ۋە لە نيۋەياندا (۱۰۰٪) كۆلىستىرۆلىيان دابەزى، لە ھەمان كاتدا پىژى كۆلىستىرۆلى بەسوود (HDL) لەلايان بەرزبوۋىە ۋە، زىادبوونى ئەم (HDL) ە زۆر بەسوودە چونكە كۆلىستىرۆل لە شانەكانە ۋە پادەمالى بەرەو جگەرە ۋە لويىدا دەيگۆرپىت بۆ ترشە زراۋىەكان (الاحماچ الصفراۋىە) ۋە بەمەش پىژەى كۆلىستىرۆل لە خويندا كەم دەكاتە ۋە (ۋە د.سابل بىرواى واىە كە نەئىنى سىيۋ لەبونى ماددەى (بەكتىن) دايە كە لە سىيۋدا ھەيە، بەلام پىيدانى ئەم (بەكتىن) ە بە تەنھا ھىچ كاريگەرىەكى دەرکەوتوى نىشان نەداۋە، لەبەرئەۋە بىگومان دەبىت چەند رەگەزىكى تىرىش جگە لەم (بەكتىن) ە لە سىيۋدا ھەبن كە واى لى دەكات ئەم كاريگەرىەى ھەبىت).

و ھەر د. حسان شمس پاشا وتەى (د. سابل) مان بۆ دەگوازیتەو و دەلێت:
 (ئەو ھى جیى سەرسوڤمانە دابەزینی پێژەى کۆلیستۆل بە سیۆ لە لای ئافەرەتان زیاتر
 دەردەکەوێت ھەتا پیاوان. ئەمە و ئەو نووسەرە بەردەوام دەبێت لە سەر قسەکانیدا و
 دەلێت: بەلام نابێت باوەر پت و ابییت کە سیۆ کۆلیستۆل لە لەشى ھەموو کەسیکدا
 دادەبەزینێت، با ئەو شمان لە یاد بێت کە د. سابل ئاماژەى بەو کردوووە کە پەنگە لە
 ھەفتەکانى سەرەتای خواردنى سێودا پێژەى کۆلیستۆل بەرزبێتەو، لە پاشان
 وردە وردە دەست بە ابەزین دەکات).

دواى بەراوردیک لە نێوان ئەو ھى ئەم توێژەرە نوسویەتى لە گەل مەبەستەکەى مندا
 سەبارەت بە سرکەى سیۆ، دەگەینە ئەو پاستیەى کە سرکەى سیۆ ھەموو
 پیکھاتەکانى سیۆى تێدا یە جگە لە شەکر (کە دەگۆرێت بۆ ترشى ئەلخەلیل). کەواتە
 ئەى بۆچی سرکەى سیۆیش بە ھەمان کارى سیۆ ھەلنەستى؟ یان بە ھەمان کاریگەرى
 سیۆ، ئاستى کۆلیستۆل لە خوێندا کەم دەکاتەو، ئەمەش ئەو بابەتەى کە من بۆ
 خۆم دەبیینم، چونکە ھەر وەك پزیشکە ئەمریکەى کە (جافس)^١ دەلێت (ترشى و
 پۆتاسیۆم لە میووەدا ھیچ بواریک بۆ نیشتنى کالسیۆم لە مولولەکانى خوێندا
 ناھێلێنەو مەگەر بە بەردەوامى شەربەتەکەى بخوین (و ھەمان وەك توێژەرێک لەم
 بوارەدا دەلێت: ئەگەر بە بەردەوامى شەربەتەکەى یان ھەتا سرکەى بخوینەو)،
 بەمەش مولولەکانى خوێنمان دەپارێزین لە پەقبوونى خوینبەرەکان).

خوینەرى بەرپز/ لە راستیدا ئەو فەرمايشتەى پێغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر
 بێت) لەسەر سرکە ھەبەتى، زۆرێک لە پزیشکانى وەك (جافس) باسى سوودە زۆرەکانى
 کردوو، من دلنایام کە ئەگەر ئەو پزیشکە بیزانیایە کە ئەو سرکەى ئەم لەسەرى
 نووسىو پێغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بێت) بانگى کردوون بۆ بەکارھێنانى،

١ ھەرگێردراوى کتیبى (عش مئە عام) ى (د. جارفس) لە لایەن (د. امین رويحە) لاپەرە (١٠٣).

ئەوا نۆر پىيى كاريگەر و سەرسام دەبوو. ئەو ەشت لە يادىيىت كە جياوازي نىوان
 نووسىنەكەي (د. جارفىس) و فەرموودەكەي پىغەمبەردا (درودى خواي لە سەر بىت)
 زياتر لە (۱۴) سەدە جا خۆزگە ئەو فەرمايشتانهي پىغەمبەرمان (درودى خواي لە سەر
 بىت) لە پۆژئاوادا بلاوبكرايەتەو و تويژەران پىيى ئاشنابوونايە.

كارىگەرى سرکه لەسەر مىكرۆبەكان

پېغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بىت) دەفەرموئەت: ((ما دخل الفقر بيتاً فيه الخلل)) و ((نم الّدم الخلل)).

هۆكارى زۆر بەكارهێننى سرکه وەك چارەسەر دەگەپێتەو بە ئۆهەى كە لە تەنیشەت پەگەزى پۆتاسىيۆم وە چەند پەگەزىكى تەرىش لەخۆى دەگرێت وەك: فسفۆر، كلۆر، صۆديۆم، مەگنيسىيۆم، كالىسيۆم، گۆگرد، ئاسن، فلۆر، سلىنيۆم، شۆينەوارى چەند كانزايەكيش. پاشان د. جارفىس لە كىتەبەكەى (سەد سال بۆى) كە د. آمىن رويحە وەرەگىرپاوەتە سەر زمانى عەرەبى دەلێت: لەگەڵ داواى لىبوردنەدا بۆ خۆينەرى بەرپۆز دەمەوێت لەم نمونەدا ئۆهەى نیشان بەدەم كە سرکه دەيكات بەرامبەر مىكرۆبەكان:

ئەگەر زالوويەك لەناو خۆلى باخچەكەى ماله وەمان بێنن و لەسەر پارچە تەختەيەكى رەق دايەنن تا بتوانن بەباشى چاوى ئۆ بکەين و پاشان بپۆك سرکهى بەسەردا ببپۆزێنن دەبينن وەك ئۆهەى هەست بە ئازارێكى توند بکات جەستەى لوول دەدات و پاشان وردە وردە پەنگى دەگۆرێت بۆ سەپى و لە جوولە دەكەوێت و دەتۆپێت. بەم جۆرە سرکهكە بە چەند خولەكێك زالووەكەى لەناوبرد، هەر ئۆمەش بە مىكرۆب دەكات لەناو رىخۆلەكانى مەوفا).

ئىستە وەرە با ئۆ چپۆكەت بۆ باس بکەم كە د. جارفىس بۆمان دەگێرێتەو: (دو خوشك ويستيان بۆ نانى نيوەپۆيان ماسى بخۆن، دواى ئۆهەى يەكێكيان بۆنى ماسيەكەى كردو وتى كە ئەم گۆشتە بەسەرچوو و خراپ بوو لەبەرئۆهە با فرپى بەدين. بەلام ئۆوى ترىان دواى ئۆهەى ئۆویش بۆنى ماسيەكەى كرد، وتى: بەلكو خراپ نەبوو و عەببى نى، من ئەم ماسيە ئۆ دەنيم. ئۆهەبوو پيشتر من ئامۆزگارى يەكێكيانم كردبوو كە پيش خواردنى هەر خۆراكێك گومان لە خراپبوونى بکات دوو كەوچك سرکه تىكەل بە پەرداخێك ئاو بکات و بيخواتەو، ئەمیان چيشتلىنەرىكى خاوەن بپروانامەبوو

و زۆر جار دەربارە ی خواردەمەنی و چیشت لێنان لە گەلی دە دوام. ئەو بوو یە کەم کار ئە میان ئە نجامیدا پیش ئەو ی دەست بە خواردنی ماسیە کە بکات کوپێک تێکە لە ی ئاوو سرکە ی خواردەو، بە خوشکە کەیشی وتبوو کە ئەویش بیخواتەو بە لام ئەو ئامۆژگاریە کە ی پشتگوێ خستبوو نە یخواردەو، میوانی خوشکە کەیشی بوو، ئەو بوو پاش ئەو ی هەردووکیان لە ماسیە کە یان خواردو چەند خولە کێک تێبە پری خوشکی میوان هەستی بە ژانە سکیکی توند کرد لە گەل پشانەو و سکچووندا کە چی ئەویان کە تێکە لە ی سرکە و ئاوە کە ی پیش ماسیە کە خواردبوو و تووشی هیچ شتێک نەبوو، ساغ و سەلیم مایەو بە هۆی سرکە کەو...)

هەروەها د. جارفس ئامۆژگاریمان دەکات بە غەرغەرە کردن بە تێکە لە ی سرکە (کە وچکێک سرکە لە کوپێک ئاودا) لە کاتی هەستکردن بە ئازار و هەوکردنی گەرووماندا و هەموو سەعاتێک بۆ ماوێ چەند چرکە یە ک غەرغەرە ی پێ بکەین و برێکی لی قووت بدەین بۆ ئەو ی ئەو بە شانە ی گەروو کە سرکە کە یان پێ نە گەیشتوو پێیان بگات. وە لە پاش کە مێوونەو ی ئازارە کە ئەم کارە دوو سەعات جارێک دووبارە ی کەینەو.

هەروەها ئەو پزیشکە دەلێت: (سەرسام بوو کاتێک بە تاقیکردنەو ئەو ی بۆ چەسپاو کە غەرغەرە کردن بە تێکە لە ی سرکە بەو جۆرە ی باسکرا دەبێتە هۆی چاکبوونەو ی گەروو لە ماوێ (۲۴) کاتژمێردا لەو هەوکردنە ی لە پێی بە کترای ستریبیتوکوکس (میکروبێ کێماو - Streptococcus) تووشی بوو. بە جۆرێک پیش ئەو ی پزیشکە کە ئەنجامی پشکنینە تاقیگە یە کە بێنیتەو بۆ دیاریکردنی جۆری ئەو بە کترایە ی بوو تە هۆکاری هەوکردن و ئازاری گەروو، نەخۆشە کە لە ئیش و ئازار پزگاری دەبێت).

ئەمەش قسە ی پزیشکیکی ئەمریکیە، تۆش فەرموودە کە ی پیغەمبەری خوات (درودی خوا ی لە سەر بێت) بیستوو دەربارە ی سرکە، پەندیکیش هە یە دەلێت: لە کەسی بە ئەزموون بپرسە و لە پزیشک مەپرسە (اسأل المجرب ولتسأل الحکیم) لێرەدا

د. جارفىس كەسىپكى بە ئەزمۇنە بەھۆى ئەو ھەموو تاقىكردنەوانە و پىشكىنەنەى لەسەر سىركە ئەنجامى داوھ.

ئەمەو، ئەوھش لە ترشى (الخليل) زانراوھ كە ناھىيلىت ئەو مىكرۇيانە گەشە بىكەن كە دەبنە ھۆى دروستكردنى ئەمۇنيا (نەوشادىر) لە پىخۆلەكاندا، بەلگەشم بۆ ئەمە ئەوھىيە كە ھەرىيەكە لە ترشى (الخليل) و ترشى ماست بەرھەمى ترشانى شەكرى دوانىيى لاکتېولوزىن (Lactulose) كە وەك پەوانكەرىك (خاوكەرەوھىيەك) (مىسەل حەلولى) لە قۆلۇندا بەكاردەھىنرەت، ھەرىيەكە لەو دوو ترشە پىگە لە گەشەكردنى مىكرۇبى دروستكەرى ئەمۇنيا (نەوشادىر) لە پىخۆلەكاندا دەگىرن.^۱

گىرگ لەم باسەماندا ترشى (الخليل) ھە كە ناھىيلىت مىكرۇبەكان گەشەبىكەن و دەتوانىت ئەم ترشە لە سىركە بەدەست بىنەت.

كەواتە ئىمە قەرزارى پىغەمبەرەكەمانىن (درودى خەوى لەسەر بىت) كە ھانمان دەدات بۆ خواردنى سىركە و سوودەكانىمان بۆ دەخاتە پووكە ھەر لە ژماردن نايەت. جگە لەمانەش دەتوانىت ترشى (الخليل) كە بە پىژھى (۵٪) لە سىركەدا ھەيە، بەپىژھى (۱٪) بەكارى بىنەت وەك ماددەيەكى پاكىزكەرەوھە (مەقم) بۆ برىنپىچى، ھەروھە بە خەستى ۰،۲۵ تا ۲٪ بەكاردىت وەك ماددەيەكى پاكىزكەرەوھە بۆ گۆيچەكى دەرەوھە (External Ear) ھەروھە بۆ شۆردنى بەشى خوارەوھى جۆگەى (بۆرى) مىز.

ھەروھە ئەم ترشە بەرھەلىستى بەكتىيا ھەوايىيەكان دەكات.^۲

فیتامین (E) و بەرگريکردن لە ھەندىك

جوړى شيرپه نجه و كه مكر دنه وهى مه ترسى

تووشبوون به نه خوشيه كانى خوينبهره تاجيه كانى دل به پيژهى

.../۴۰

سەرەتا دەمەوێت ئۆكسیدین (تاکسید) پوون بکەمەو، ئەگەرچی نۆر پوونکردنەوێ هەى بۆ کراو، بەلام ئەوێ من لێردا مەبەستمە لە (ئۆكسیدین)، یەگگرتنى ئۆكسجینه (-O-O) لەگەڵ ئەو ترشه چهوريه ناتیرانهى لەناو کۆلیستېرۆلى زیانبەخشا مەن و بە (LDL) ناودەبریت و پیکهینانى بیرۆكسیدەکانى ئەو ترشه چهوریانه، وەك دەیشزانین زیادبوونی (LDL) لە ئاستى سروشتى خۆى لەناو خويندا مەترسیداره و دەبێتە هۆى تووشبوون به نه خوشيه كانى دلە خوينبهره كان (خوينبهره تاجيه كان). کارى دژەئۆكسانیش كە هەریەكە لە فیتامین (E, C) و بیتاكاروتین) پێى هەلەستا بریتیه لە پيگريکردن لە یەگگرتنى ئۆكسجين لەگەڵ ئەو ترشه چهوریانهدا، جا بەهەر پيگيهك بێت، ئەو ماددانەش كە ترشه چهوريه كان دەئۆكسيئن (NO) و سوپەرئۆكسيد (O₂-Super Oxide) و مادده ئۆكسيئنه ره كانى ترن، جا ئیستا پەنگە بپرسیت: کارى دژەئۆكسيئنه ره كان چیه؟ وەلام: کار لەسەر دامرکاندنەوێ چالاكى ئەو پەگە ئازادانەى ئۆكسجين دەكەن كە لە گۆرپانه خۆراکيه كانداو لە ئەنجامى خستنه بەر تيشكى خۆرو ئۆزۆن و دووکه لى جگەرە (تووتن) و چەند مادده يکى تر دروست دەبن. وەك پيشتريش باسم کرد ئەم پەگە ئازادانەى ئۆكسجين هەلەستن بە ئۆكساندنى ئەو چهوریانهى بەندەکانیان ناتیرە و پیکهینانى بیرۆكسيدات و ئەلهايدرات و کیتۆنەکان كە کارى خراب لەسەر مەرووف دادەنێن کاتیك بەزىادەپهوى و لە غەیری شوین و هەل و مەرجى خۆياندا بەرهەم بهيئرين.

ئێستا با پۆلی دژەئۆکسانەکانی وەک فیتامین (E) تان بۆ پوون بکەمەووە لەسەر نەخۆشیەکانی دڵە خوینبەرەکان: ئەمانە پێگەری دەکەن لە ئۆکسانی چەوریە پرۆتینیە کەم چەرەکان (LDL) کە پیشتر باسماں کرد، واتە لەوێ کە لەگەڵ پەرگە ئۆکسجینیە ئازادەکاندا یەکبگرن و بگۆڕن بۆ (LDL) ی ئۆکسیدراو (Oxidized LDL) وە ئەم (LDL) ه ئۆکسیدراوانەن کە دەبنە مەترسی تووشبون بە جەڵدەیی دڵ. لەبەرئەوە ئەگەر پۆژانە (١٠٠) یەکەیی نیۆدەوڵەتی لە فیتامین (E) بخوین ئەوا (٤٠٪) لەپێژەیی مردووان بە نەخۆشی دڵە خوینبەرەکان کەمەدەبنەو، بەبەرئورد لەگەڵ ئەو کەساندا کە مەتر لەو بڕە دەخۆن لە فیتامین (E) ^١

وێ سەرچاوەی ژمارە (١٠) لە لاپەرە (٣٣٠) دا دەلیت: پێشە سەرەستەکانی ئۆکسجین چەوری پەردە خانەکان و پرۆتین و ترشی ناوکی دیۆکسی (DNA) ی ناو خانەکان تێکە دەن و هەڵدەکەن، لەبەرئەوە ئەم پێشە سەرەستەکانی ئۆکسجین بۆیان هەیه پۆلیکی زۆر ببینن لە نەخۆشخستنی دڵ و سیەکاندا و ببنە ھۆی پیری پێشوەخت، ھەروەھا یارمەتیدەرن بۆ دەرکەوتنی دوومەلە شێرپەنجەییەکان، لەبەرئەوە لە کتێبە کۆنەکاندا ئەوە باسکراوە کە فیتامین (E) پیری پێش وەخت دوا دەخات، ھەر لە ھەمان سەرچاوەدا ئەوە باسکراوە کە زیادکردنی دژەئۆکسانەکانی وەک فیتامین E و C و بیتاکارۆتین لە خۆراکدا مەترسی ھووانی نەخۆشیە درێژخایەنەکانی وەک دەرەدانی دڵە خوینبەرەکان (Coronary heart diseases) و چەند جۆریکی شێرپەنجە کەم دەکاتەو. جا پەرەنگە یەکیەک بپرسیت: بۆچی پتووستە پۆژانە زیاتر لە ژەمە خۆراکیە پۆژانەکانی خۆمان لە دژەئۆکسانەکان بخوین؟ (Recommended daily dietary allowance) وەلام ئەمەیه:

پسپۆرانی بواری خۆپاراستن لە نەخۆشیەکانی پاماندەسپێرن بەزۆر خواردنی ئەو میوہ و بەروبووم و سەوزەواتەیی کە پێژەیکە بەرزە فیتامینەکانی دژەئۆکسانیان

تېدايە وەك فېتامين (C و E وىتاكارۆتېن) ياخود بىكرېتە ناو خۆراکەو، واى دەبىنن كە پېويستە رېنمايى تاك بىكرېت بۆ زىادکردنى پېژەي خۆراكى پۆژانەي (Recommended daily dietary allowance) لەو فېتامينانە بۆ زامکردنى خۆپاراستنيان لەو نەخۆشيانەي لە ئەنجامى زىادەپەوي لە ئۆكساندندا دروست دەبن.

سەبارەت بە بېرى ئەو فېتامين (E) هەش كە پىسپۆپان بە پېويستى پۆژانەي دەزانن هەرەك وتمان (۱۰۰) يەكەي نۆودەولەتية، واتا (۲۲ ملگم) ئەمەش (۰.۳۰۰٪) ي ژەمە خۆراكى پۆژانەي (RDA) ئىستاي تاكە لەم فېتامينه.

با ئەو شەمان لەبىرنەچىت كە زۆر لە ھاوالاتيانى دەولەتە گەشەسەندووكان بەو ئاستە بەرزەي ژيانىشيانەو پادەي كەمى ئەم فېتامين (E) ه لە خۆراكى پۆژانەيان بەدەست ناهيئن، چ جاي ھاوالاتيانى دەولەتاني جيهانى سېيەم؟ ئەمەش كە باسەم كرد لە لاپەرە (۳۰۴) ي سەرچاوەي ژمارە (۱۰) بەرچاوەكەوئەت. ئەنجا ئەو هەش بزاني كە جۆرە خانەيەك هەن پېيان دەوترىت گەروو خانەكان و ئەركيان قووتداني چەوريە ماددەي وەك (LDL) و پېگرتنيەتي لە نىشتن لەسەر ديوارى مولوولە خوئەكان و بەمەش ناهيئاليت چەوريە پەقبوون لە خوئەبەرەكاندا پووبەدات (Atherosclerosis).

خۆي لەپاستيدا چەروي پېوتيني چېرى نزم (LDL) بەئاسانى لەناو گەروو خانەكاندا هەرس دەبن و خوئيان لى پزگار دەكەين، بەلام كاتيك دەئوكسىت و دەبىتە (LDL) ي ئوكسىتراو، ئەوا هەرسكردنيان لەلايەن گەروو خانەكانەو سەختەو تياياندا كۆدەبنەو دەيانگۆپن بۆ كەفە خانەكان (Foamy cells) واتە دەبنە بەريەست لەبەردەم گەروو خانەكاندا.

لەپاستيدا كۆبوونەوي ئەو خانانەي چەوريە ماددە هەلدەگرن و مردنيان لە ديوارى خوئەبەرەكاندا، لە ھۆكارەكانى دروستبوونى تويزالە چەوريەكانە (الرقائق الدهنية) لەو

نه خوښانه دا كه تووشی په قبوونی خوینبه ره كانیان بوون، با ئه وهش بزاین كه ئه و نه خوښیانه ی ده بڼه هوی په كخستنی ئهركی كه رووه خانه كان، ئه گه ری تووشبوون به خوینبه ر په قبوون زیاتر ده كه ن.

لیره دا په ننگه خوینهر بېرسیت: كه جگه له میوه و سه وزه، ئه و سه رچاوانه چین كه به فیتامین (E) دهوله مەندن؟ منیش ده لیم:

له گرنگترین ئه و سه رچاوانه ی به م فیتامینه دهوله مەندن، زهیتی دهنكه گه نم (Wheat Germ) كه به پیژهی (۲۷ ملگم / ۱۰۰ گم) دهوله گه ل سؤسی ئارد كه (۹ ملگم / ۱۰۰ گم) دهوله دواى ئه مانیش توی گوله به پوژه و توی په موو، زهیتی گیاگه زنه و زهیتی دارخورماو زهیتی شیل و پاشان جوړه كانی تری زهیت.^{۲۱}

سه باره ت به سؤس، پیشتیش له كتیبه كه م (العلم والاعجاز) دا باسی سووده كاینم كړدبوو، به لام ئایا ده زانی زوړینه ی سووده كانی كه پیی جیاده كړیته وه ده گه پیتته وه بووونی ئه و پیژهی زوړه ی فیتامین (E) و ئه و فیتامینه ی تر كه له ئاودا ده توینه وه له كومه له ی (B) ؟

ئوه ی جیگه ی سه رنجه ئه مه یه كه پیغه مبه ری خوا (درودی خوی له سه ر بیټ) نانی سپی نه خواردوو له وه ته ی په یامی بو هات هه تاوه كو وه فاتی كړد. ئه وه ته له صحیحی بوخاریدا هاتوو ((حدثنی أبو حازم أنه سأل سهلاً: هل رأيتم في زمان (ﷺ) النقي؟ قال: لا. فهل كنتم تنخلون الشعير؟ قال: لا. ولكن كنا ننفضه)) (صه حیجی بوخاری. به شی (فووكردن به جودا، فهرموده ی ژماره (۵۴۱۰)

مانای فهرموده كه / ئه بوچه زم بوی باس كړدم كه له سه هلی پرسيوه: ئایا له سه رده می پیغه مبه ری خوادا (درودی خوی له سه ر بیټ) ئاردی سپیتان دیوو؟ وتی: نه خیر. وتی ئه ی جوتان له هیله ك ده دا؟ وتی: نه خیر، به لام فوومان پیداده كړد.

مەبەستىش لە نانى سېى ئو نانەيە كە لە ئاردىك دروستكرابىت توپكىلى گەنمەكەى ئى كرابىتەو (واتە سۆسەكەى)، بەلام نانى بۆر ئو وەيە كە لە ئاردى گەنمى تەواو دروستكرابىت بەبى لابرندى توپكەكەى.

خوينەرى بەرپز/ پەنگە زۆر لەسەر سۆس قسەم كەردىت، بەلام لۆمەم مەكە چونكە بەھۆى ئو پزە باشەى فېتامين (E) تيايدا سوودى زۆرى ھەيە بۆ زۆر نەخۆشى، ئو وەيشى شايانى باسە ئەمەيە كە وەك وتمان، پىغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بىت) پىش (۱۴) سەدە نانى سېى لەخۆى حەرام كەردو وە نانى بۆرى پى خۆش بوو، كەچى ئىستا ئىمە گرنگى سۆس دەزانين لە پىگريكرندى نەخۆشيدا وەك نەخۆشى خوينبەرە تاجيەكان و خوينبۆرىە گۆل (دوالى) و لالۆچبوون ((گيران) و چەند جۆرىكى شىرپەنجە (بروانە كىتبى العلم والاعجان).

ھەر ھەما پزىشكى نەشتەرگەرى (عبدالرزاق گەيلانى) لە لاپەرە (۱۸۲)ى سالى (۱۹۹۶)ى كىتبەكەى (الحقائق الطبية في الاسلام) دا دەلىت:

(كورتكردنەو وەى خواردنى نان لە نانى سەيدا بى ئو وەى ئاردى بۆرى تىداىت دەبىتە ھۆى كە مەبوونەو وەى پەرگەزى توتيا (زينك) لە لەشدا كە ئەمىش دەبىتە ھۆكارى پىرى پىشەوخت).

و پىويستە لەسەرمان ئو وەمان لەبىرنەچىت كە فېتامين (E) ئو فېتامينەيە يارمەتى دووگيانى و مندالبون دەدات، لەبەرئەو بە (Tocopherol) ناودەبرىت، لە ھەفتاكاندا ھەندىك لە نەخۆشخانەكانى ئەمريكا بەكاريان دەمىتا بۆ چارەسەر كەردنى نەخۆشەكانى دل، جگە لەمانە كەمى ئەم فېتامينە لە زۆر ھالەتدا دەبىتە ھۆى شىبونەو وەى ماسولكەكان.

كاتىك لە ئەلمانيا بووم دەمبىنى كە سۆس لەناو بازارە ناوەندىەكان و دەرمانخانەكاندا دەفرۆشرا. د.حسان شمس پاشايش لە لاپەرە (۵۱)ى كىتبەكەى (كيف تتخلص من الامساك؟) چاپى (۱۹۹۳) دەلىت (سۆس مەزنىترىن چارەسەرى

سروشتیە بۇ گىرى (الامساك)، خۇپاراستن لە گىرى پىگىرى دەكات لە تووشبون بە ماىەسىرى و شىنە دەمارو ھەلداپانى گە دە (گە دە پۆش) و نەخۆشى (المرجالات: ئەمىش چەند پىزۆكەيەكە لە سەر رىخۆلە ئەستورە لای بە ساللاچوان دروست دەبىت).

و ە د. پاشا لە (د. بوركىت) ھە دە گۆيىتە ھە: (پروفيستور بوركىت باوھەرى وایە كە پىويستە لە سەر ئەوروپى و ئەمىركىەكان پىژەى پاشە پۆيان زيادبەكەن تا پىگىرى لە نەخۆشىەكانى كۆئەندامى ھەرس بگرن. ئەو ھەتە لە ناوچە دوورەپەرەزەكانى ئەفرىقا و ھىند خەرىكە نەخۆشىەكانى رىخۆلە ھەرنەمىنىت لە لای دانىشتوانى ئەو ناوچانەو زانايان چەسپاندوويانە كە خۆراك لە لای ئەفرىقىەكان لە ماوھى (۳۰)ى كاترۇمىردا لە دەمە ھە دەگاتە دەرچەى كۆم و بىرەكەيشى لە نيوان (۳۰۰-۵۰۰گم)دايە كە چى لە بەرامبەردا لە لای ئەوروپى و ئەمىركىەكان ئەو ماوھىەى خۆراك تيايدا بە كۆئەندامى ھەرسدا تىپەپدەبىت لە لاواندا سى پۆژ زياترەو لە لای بە ساللاچوانىش دەگاتە دوو ھەفتە و بىرەكەيشى لە پۆژىكدا لە (۱۰۰گم) تىنپا پەپىت.

و ە لە توپىنە ھەكەيدا كە لە (نيوجەرسى) ئەنجامدراو ھە بۇ توپىژەران دەر كەوتو ھە كە خواردنى (۱۵گم) سۆس پۆژانە بە تىكەلكردنى لە گەل جۆرەكانى ترى خواردندا ھەك دانە وىللە و شىر يان پەتاتە، بوو ھەتە ھۆى چاكبونە ھەى (۶۰٪)ى حالەتەكان لە گىرى (إمساك).

ئەو توێژینه و زانستیه تازانهی له سەر

سیرو پیاز ئە نجامدراون

ئەم جیباسانه له خۆی دهگریت

- کورتەیه کی زانستی و میژوویی له سەر سیرو پیاز.

- فەرمودە ی پیغه مبهەر (درودی خوای له سەر بیّت) له سەر سیرو پیاز.

- سیرو په یوه نجی به به رزی په ستانی خوینه وه.

- سیرو پیازو نه خوشی مه لاریا و شیرپه نجه ... چەند توێژینه وه یه کی

زانستی نوێ.

- ئایا دهتوانین به سیرو سیۆ له شمان بپاریزین له مه ترسی په گه زی

ژههرینی زه رنیخ و چەند په گه زیکی قورسی تر؟

ئەو توۋىژىنەو زانستىيە نوپىيەنى لە سەرسىرو پىيازىراون :

- كورتەيەكى زانستى و ميژوويى لە سەرسىرو پىياز.
- سىرى تازەو پەيودەندى بە كەمخوئىيەو، ھەروەھا فرمودەكەى پىغەمبەرى خوا (درودى خواى لە سەرسىرو پىياز) لە سەرسىرى لىنراو.
- لىننى سىر موعجىزەيەكە لە خودى سىردا.
- سىر كۆلىستروۆلى بەسود (HDL) زياد دەكات، وا لە مەزۇ دەكات كەمتر تووشى چەند جۆرىك شىرپەنجە بىت.
- سىر ھاندەرىكى باشە بۇ خانە بكوژەكان لەدواى فايرۆسى ئايدز لە لەشدا.

كورتەيەكى زانستى و ميژوويى لە سەرسىرو پىياز:

توۋىژەر (ئەريك بلوك) لە نىسانى سالى ۱۹۸۶دا بابەتتىكى لە گۇفارى (Scientific American)دا لە سەرسىرو پىياز نوسىبوو دەستپىكى بابەتەكەى كورتەيەكى زانستى و ميژوويى بوو لە سەرسىرو ئەم دوو پووەكە، جا لەبەر گرنكى بابەتەكە، زۆربەى بۇ خوئىنەرى بەرپەز دەگويزمەو:

جىھان ھەمىشە بۇ دوو تاقم دابەش بوو، تاقمىك ھەزىيان لە پىازو سىرپو و پىشتگىريان لى دەكرد، تاقمەكەى ترپىيان لىيان بوو.

تاقمى يەكەم ئەمانەبوو: فەرعەو نە مىصرىيە كۆنەكان كە وئەى سىرو پىازيان لە سەرسىرو تەختە و گلئە بۇ تاشىبوون و لە سەرسىرو گۆرەكانيان داياننا بوو بۇ زامەندى ئەوەى كە ژەمە خۇراكەكانيان لە ژيانەكەى ترياندا بى تام و چىژ نەبىت.

ھەروەھا ئەم تاقمە ئەو جەولەكانەش لە خۇدەگرى كە بۇ ماوەى (۶۰) سال لە وشكاى سىنادا سەرى خۇيان ھەلگرتبوو، بەجۆش و پەروشيەو يادى ئەوسايان دەكردەو دەيانگوت (ئەى لەو ماسىيەى كە لە مىصر بە ھەلپەو دەمانخوارد، ئەى بۇ

ئەو شووتى و كۆلەكە و كەوەر و پياز و سىرەي ئەوسامان). ھەر ھە (سیدنى سميث) نووسەرى بابەتى ئەدەبىيات لە سەدەي (۱۹) دا لە پىزى ئەم كۆمەلەدايە، ئەو نووسەرى كە باسى ژەمىكى زەلالتە بەم شىۋەيە دەكات: (بەيئە با ئەلقە و قاشەكانى پيازەكە لە ژىر قاپەكەدا بشاردريئەو، ئەوجا -بەبى ھىچ چاۋەپوانىەك- دلتىابە كە ژيان دەبەخشىت بە ھەموو پىكھاتەكانى تر).

تاقمى دووھ كە پقيان لە سىرو پيازبوو، ھەريەكە لەمانەي لەخۆگرتبوو: كاھىنە مىصرىەكان كە (بلوتارك) بەم جۆرە باسى كردوون: (ئەوان پىگريان لە خواردنى پياز دەكرد، لەبەرئەوئەي گونجاۋ نىيە نە بۆ پووژووگرتن و نە بۆ ئاھەنگ و بۆنەكان، چونكە لەلایەكەوئە تىنويىتى دەھيئىت و لەلایەكى تىرشەوئە فرمىسكەيئە بۆ ئەوانەي دەيخۆن). ھەر ھە يۆنانىيە كۆنەكانىش بۆنى سىرو پيازىيان بە بۆن و بەرامىكى كۆن و بازارى دادەناو پىگريان لەوانە دەكرد كە سىرو پيازىيان دەخوارد لە پەرستگاي (سىبيل) پەرستش بكن.

ھەر ھە (بوتوم) یش كە دەرھيئانى بۆ داستانى (خەونى شەوى ھاوين) دەكرد، پىنمايى دابوويە تىپى ئەو ئەكتەرەنەي كاريان لەگەل دەكرد كە (بە ھىچ شىۋەيەك پياز و سىر نەخۆن بۆ ئەوئەي بۆنى دەميان ناخۆش نەيئەت).

و ھەتەمەن كىمىياناسەكان دەبوو بچنە پىزى تاقمى يەكەمەوئە، خۆشەويستىيان بۆ سىرو پياز دەگەرئەوئە بۆ سىروشتى كارەكەيان، ھەر لەدېر زەمانەوئە بەوئە ناسراون كە عاشقى ئەو ماددانەن بۆن و بەرامى تىژو تامىكى توونيان ھەيە و شوپنەوئە فىسۆلۆجى ديارو بەرچاۋ دادەنن. ئەو توئىژنەوانەي كە كىمىياناسان لەماوئەي زياتر بۆ سەدەيەك دەچىت ئەنجاميان داوئە ئەوئەي پوونكردوئەتەوئە كە بپىنى سەلكىك پياز يان قاشىك سىر، ژمارەيەك ئاوئەتەي ئەندامى ئازاد دەكات كىشىكى گەردىلەيى سووكيان ھەيە، ئەم ئاوئەتەنە كە گەردىلەي گۆگردىيان تىدایە لكاون بە چەند شىۋازە پايەلىكەوئە (بەند) كە بەدەگمەن لە سىروشتدا دەبىنرین. ئەم ئاوئەتەنە زۆر كاريگەرن و بەشىۋەيەكى خۆيى

دەگۆرپىن بۆ ئاويتەي ئەندامى دىكە كە دىسان گۆگىردىيان تىدايە ئەمەش دىسان دەگۆرپىت بۆ چەند ئاويتەيەكى دىكە، لەسەرۋى ئەمەشەو ئەم ئاويتانە پىكەتەيەكى سەيرىيان لە شوينكارى بايۆلۇجى ھەيە، ئەو تە وروژاندنى فرمىسكە پۈژنەكان و دەردانى فرمىسك كە سىفەتتىكى جياكەرەو ھەي پيازە، تەنھا نمونەيەكە لەو شوينكارە بايۆلۇجىانەي كە ھەيەتى.

ھەرەھا ھەندىك پوختەي سىرو پياز كاريگەرى دژە بەكتريا و دژە كەپوويان ھەيە، ھەندىكى تريان كاريگەرى دژى مەيىنى خوينيان ھەيە، چونكە پىگە نادەن پەرەكانى خوين جەلدەي خوين دروست بگەن (ئەمىش برىتيە لە كۆبونەو ھەي پەرەكانى خوين و پۈتۈن و پىي دەوترىت فايبرىن) و بەكورتى ئەم پوختانەي سىرو پياز پىگى لە مەيىنى خوين دەكەن.

سىرو پياز لە خىزانى پووەكە زەمبەقن (گۆلە شلىن) و ناو ھە زانستىەكەيان يەك لەدوای يەك (*Allium Sativum* - ئەلەم ساتىفەم) و (*Allium Cepa* - ئەلەم سىپا) يە. وشەي (ئەلەم) لە (ال) ي (كىلتى) ھەرگىراو بە ماناى تىژوتون.

و ھە سىرو پياز لە كۆنترىن پووەكە چىنراو ھەكان و پەنگە سەرەتاي دەرەكەوتنىيان لە ئاسىيائى ناو ھەراست بووبىت لە سەردەمىكى پىش نووسىنى مېژوودا. ئەم دوو پووەكە بۆ ھەزاران سال بە بەشەك لە پزىشكى مىللى دانراون.

لە كۆنۋوسى ئىبارزدا (*Codex Elbers*) كە دەستنوسىكى دىرىنە و يەككە لە نووسراو پزىشكىە مىصرىە دىرىنەكان و لەسەر كاغەزى (برىدى) * نووسراو تەو ھە مېژووەكەي دەگەرپتەو بۆ سالى (۱۵۵۰) ي پىش زايىن، ناوى زياتر لە (۸۰۰) دەرمان بۆ چارەسەر براو ھە (۲۲) لەوانە سىريان بە چارەسەرىكى بەكارىگەر داناو ھە بۆ زۆر نەخۆشى ھەك نەخۆشىەكانى دل و سەرئىشە و پىو ھەدان و كرم و كىس.

* ئەم كاغەزە لە تۈيكلەي پووەكى قامىش دروست دەكرى. (المنجز) ھەرگىز.

وه ميصريه كان تهنا نه بوون له م مهيدانه دا، به لكو ارستو (أبقراط) يش وه سيه تيان به خواردنى سیر کردووه به هۆى سووده پزیشکيه کانه وه. ههروه ها (بلىنى) گه وره که زانایه له میژووی سروشتی رۆمانیدا چهند سوودیکی دهرمانی سیرو پیاوی باسکردووه.

(دیو سوریدس) يش که سه روکی پزیشکانی سوپای پۆمانی بو له سه رده می یه که می زاینیدا سیری وهك چاره سه ر وه سفکردووه بۆ فپیدانی کرمی پىخۆله. و تراویشه که / ئه وه رزשוوانانه ی به شداری خولی یه که می یاریه ئۆلۆمپیه کانیا ن کردبوو له یۆنان سیریا ن وهك وزه به خشو چالاککه ره وه ده خوارد.

ههروه له هیند سیریا ن وهك شله یه کی پاڤژکه ره وه بۆ بینداری و زامی هه وکردو به کاره یناوه، ههروهك چای پیاز له چین و له دیر زه مانه وه بۆ چاره سه رکردنی تاو سه رئیشه و کولیرا و زه حیری (دوسننتاریا) به کاره یناوه.

پزیشکی میللیش زۆر جار ده به ستریته وه به هه ندیک ئه فسانه و داستانه وه وهك ئه فسانه ی به ناویانگی (سرکه و چوار دزه که). ئه م ئه فسانه یه باس چوار تاوانبار ده کات که سالی (۱۷۲۱) بۆ له گۆرپانی مردووانی ده ست ئه و تاعوونه ترسناکه به کاره ینا بوون که تووشی شاری مارسیلیای فه ره نسا هاتبوو، دواتر ده رکه ووت که ئه و گۆرپه لکه نانه درزی ئه و تاعوونه خۆیا ن قه لابه ند کردبوو، نه ینی ئه مه ش گه رابوو یه وه بۆ ئه و شه رابه سه رسوپه یته ره ی خواردبوویانه وه و پیکه اتبوو له بیره یهك (نبیذ) سیری خوساوی تیابوو، ده ست به جی ئه م شه رابه ناویانگی بلا بوویه وه و ناسرا به (سرکه ی چوار دزه که) و تا ئه مرۆیش ئه م شه رابه له فه ره نسا دا هه یه ...

له گه ل ئه م ژمه میللیانه دا چه ندین پشتگیری هاوچه رخ له سه ر سووده کانی پیازو سیر هاتوو، یه که م به ن له و به لگانه ئاناژیه به وه کرد که پیازو سیر وهك ئه نتی بایۆتیک (دژه زینده) کار ده که ن.

ئه وه ته سیر وهك دژبه کتريا کار ده کات، و تراویشه که (که ئه لبه رت شوێزه ر ئه وه ته سیر وهك دژبه کتريا کار ده کات، و تراویشه که (که ئه لبه رت شوێزه ر ئه وه ته سیر وهك دژبه کتريا کار ده کات، و تراویشه که (که ئه لبه رت شوێزه ر

(Albert Schweizer) له م دوا ییانه داو له ئه فریقا سیری بۆ چاره سه رکردنی

زەحیری ئەمیبی بەکارهێناوه. لە هەردوو جەنگی جیهانیەکی سێر وەك پاكژكەرەوەیەك بەكاهێنراوه بۆ پێگرتن لە (النكرنیا). هەروەها تویژینه‌وه تاقیگەییەكان ئەوەیان سەلمانووه كە شەربەتی سیری پوونكراوه بەپێژەیی (۱: ۱۲۵۰۰۰) دەبێتە بەربەست لە بەردەم گەشەکردنی ئەو بەكتێریایانەی سەر بەم پەرەگەزانەن: (ستافیلۆكاس - Staphylococcus)، (ستربتوكوكاس - Streptococcus)، (فایبریۆ - Vibrio)، (فایبریۆی كولێرا - V. Cholerae) و باسیلاس كە (ب. تیفوساس - B. Typhosus)، ب. دیزنتیری B. Dysenteriae، ب. ئینتیریتیدس - B. Enteritidis دەگرێتەوه.

سەرەپای ئەمەش شەربەتی سیر چالاکیەکی زۆری هەیە لە دژی ئەو كەپووانەیی نەخۆشیان بەدواوێهێ وە دژی چەند تیرەیه‌کی ماك (الخميرة) كە هەندێكیان دەبنە هۆكاری هەوکردنی زی.

هەرچی بەنی دووهمە بەلگەكانیشە ئاماژە بەو دەكات كە پیازو سیر وەك دژەمەین كار دەكەن و بەلگەیی كۆن و تازەش هەن لەسەر ئەمە. ئەوەتە لە فەرەنسا پیازو سیر درابووێه فیلێك كە تووشی مەیینی خوین بوو بوو لە قاچەكانیدا. وە لە سالی (۱۹۷۹) دا سینانی (G.S. Sainani) و هاوڕێكانی كە لەگەڵیدا کاریان دەكرد لە كۆلیژی پزیشکی زانكۆی بونا لە هند دیراسەیه‌کیان لەسەر پەتاو درم بلاوكرده‌وه كە لەسەر سێ كۆمەڵە دانیشتوان ئەنجامیان داوو. ئەو سێ كۆمەڵە خواردنیان پووه‌کی بوو وە هەر یەكەیان بەبێ جیاواز سیرو پیازیان بەكارهێنابوو لە خواردندا: كۆمەڵە ییەكەم بێرێکی زۆریان لە پیازو سیر خواردبوو (بەلایەنی كەمەوه ۵۰ گم سیرو ۶۰۰ گم پیاز لە هەفتەیه‌كدا) و كۆمەڵە یی دووهمیش پیازو سیریان خواردبوو، بەلام بەبێرێکی كەمتر لە چاوكۆمەڵە ییەكەمدا (كە لە هەفتەیه‌كدا ۱۰ گم سیرو ۲۰۰ گم پیاز تێپەری نەكردبوو)، هەرچی كۆمەڵە یی سێیەمە ئەو بە هیچ شتێوه‌ك سیرو پیازیان نەخواردبوو لە هەموو تەمەنیاندا. لەم كۆمەڵەیاندا كە دانیشتوانیان سیرو پیازیان

له خوځيان گرتېوه وه بېنرا که خوځنيان که مټرین کاتي پټويسته بڼ مه يين له چاو دوو کڅمه له که ي تردا، هه روه ک بړي پړوتيني (فايبروټوجين) که له پلازماي خوځندا هه يه له کڅمه له ي سييه مدا به رزتره له چاو دوو کڅمه له که ي ترا (وه گډراني فايبروټوجين بڼ فايبرين به شيکه له کرداري مه يين).

نه وه بوو نه و توځينه وانه ي له سالي (۱۹۷۰) دا کرابوون جه ختيان له سر نه وه کردبوويه وه که زهيتي وه رگيراو له پيازو سير ده بټته به ربه ست له به رده م کڅبوونه وه ي په ربه که کاني خوځندا، به م جوړه نه و نه فسانه ميلليانه ي که به ده وري سيرو پيازدا ده سوړانه وه به ره و بړوا پټکردن هه نگاويان نا.

فهرموده ي پيغه مبهري خوا (درودي خواي له سهر بيټ) دهرباره ي سيرو پياز:

له صه حيحي (مسلم) دا هاتووه كه پيغه مبهري خوا (درودي خواي له سهر بيټ) ده فهرمويټ: ((من أكلهما فليمتهما طبخاً))^۱ واته هر كه س سيرو پيازي خوارد با به كولاندن (لبنان) بونه كه يان بمريټيټ.. جاريكيشيان خواردن يكي پيشكهش كرا كه سيري تيډابوو ئه ویش ناردی بۆ ئه بي ئه يوب ئه نصاري (خوا ليټي پازي بيټ).. ئه بو ئه يوبيش وتي/ ئه ي پيغه مبهري خوا خوت پقت ليټي ده بيټه وه كه چي ده ينيټريټ بۆ من؟ ئه ویش (درودي خواي له سهر بيټ) فهرموي: ((إني اناحي من لاتناحي)) واته من پازو نياز له گهل كه سيټكا ده كه م كه تو نايكه يت..

ئهم فهرموده يه به لگه يه له سهر ئه وه ي كه پيغه مبهري خوا (درودي خواي له سهر بيټ) پيگري نه كړدوه له خواردن ي سیر بۆ موسلمانان، به لگو ئه و پيگري كړنه تايبه ت بوو به زاتي خوي به هوي موناجا ت كړدن ي خواي ته عالا، به لگش ئه وه يه كه ناردی بۆ ئه بي ئه يوب بيخوات، ئه مهش به لگه يه له سهر بووني سودي زور له سيرو پياز داو ئه گهر وانه بووايه پيغه مبهري خوا (درودي خواي له سهر بيټ) فهرماني ده كړد به سهر موسلماناندا به نه خواردن يان يان حرامي ده كړد بۆ ئوممه تي موسلمانان، له بهر ئه وه وای ده بينين كه پيغه مبهري خوا (درودي خواي له سهر بيټ) به و فهرمايشته ي سهر وه ته نها ئه وه ي مه به ست بووه سيرو پياز بونيان هيه و بۆ نه ماني ئهم بونه يش پاش ئه وه ي پاكنوس ي ئه وه م ته واو كړد كه له سهر وه نيشانمداي چهند توپيژينه وه يه كي زانستيم ديته وه پشتگيريان له فهرمايشته كي پيغه مبهري خوا (درودي خواي له سهر بيټ) ده كړد كه دهرباره ي سيري لينراو فهرمويه تي:

ئهم توپيژينه وانه ئاماژه به وه ده كه ن كه قاشه كاني سیر هر يه كه له ماده ي ئه لينين (Alliin) و ئه نزي (Alliinase) يان تيډايه و به جنين و ورد كړدن ي ئهم سه لكه سيرانه

۱ أحمدو مسلم ابن ماجه و نسائي دهره يټان يان بۆ كړدوه.

ئەو دوو ماددەيە (ئەليئين و ئەنзим) تىكەل دەبن و دەگۆرپن بۆ ئەليسين (Allicin).
 بۇنە تىژەكەي سىر لەو ماددەي دوايىيەو پەيدادەبىت، واتە ئەليسين، ئەم ئەليسينەش
 ماددەيەكى كارايە / ئۆكسىنەرو ناجىگىرە. بەھۆي ئەو ناجىگىرەيەو شى دەبىتەو بۆ
 چەند ئاويتەيەكى تر كە گۆگرديان تىدايە، بەم پىيە سىرى كال و ئامادەكراوەكانيشى
 لەپووي كيميائىيەو ناجىگىرن و دەبنە ھۆي دروستبووني چەند شوينەواريكى لاوەكى
 ۋەك شلۇقى و خلىسانەوەي گەدەو ھەستەوەري لەكاتى خواردنيدا بە كالى (تازەيى).
 لەبەرئەو دەبىت بەكارھيئاننى ئامادەكراوەكانى سىرو كال سنوردارىيت بەھۆي ئەو
 شلۇقى و شېرزەييانەي كە دروستى دەكات.

لەلايەكى دىكەو سىرى ۋەبەرھيئراو (مصنع) (مەبەست ئەو سىرەيە كە دەخريتە
 ژىر كاري گەرميەو يان سىرى ترشاو (مخلل) يان ئەو سىرەي بۆ ماوہيەكى زۆر
 ھەلدەگىرپت (المعتق) بە زنجىرەيەك ئاويتەي گۆگردى دەولەمەندە كە بەشدان لە
 سوودەكانى سىردا. بەو پىيەي كە ئاويتەو ئامادەكراوەكانى سىرى خراوہ بەرگەرمى
 بپىكى كەم لەو ئاويتە زىانبەخش و ۋوژىنەرو نەخواززاوانەيان تىدايە يان ھەر تيايدا
 نيە، لەبەرئەو شوينەوارە خراپەكان لە سىرى ۋەبەرھيئراودا (بە گەرمى) زۆر كەمترن
 لە سىرى كال، لە پەخشنامەي (Kyolic information) دا بابەتيك بلاوكراوہتەو
 لەسەر زىانەكانى سىرى كال بە پشتبەستن بە چەند سەرچاوہيەكى باوہرپىكراو،
 جەخت لەسەر ئەو دەكاتەو كە بەخستەبەرگەرمى سىر بەشيۋەيەكى تەواو دەست
 بەسەر زۆر لە سيفاتە نەخواززاوہكانيدا دەگريت. ھەرۋەھا ئەم پەخشنامەيە ئەوہي
 باسكردوہ كە بەپچپەوانەي خواردەمەنيەكانى ترەوہ سىر خستە بەرگەرمى (معاملە
 الثوم بالحرارة) بۆ خۆي موعجيزەيەكە لە سىردا، چونكە ئەو گەرميە دەبىتە ھۆي
 پىكھيئاننى زنجىرەيەك ئاويتە تيايدا كە لە بنچينەدا لە سىرى كالدانين و زۆر بەسوودن.
 بەم جۆرەش مامەلەي گەرمى لەگەل سىردا كليليكتە بۆ زياتركردنى سيفتە
 سوودبەخشەكانى و بەم پىيەش گەرمى دەست بەسەرئەو ئاويئانەدا دەگريت كە

شوینەواری ژەهراویان هەیه لە سیری کالدا.. ئەوەش بزانن کە ئەو ماددە سوودبەخشانهی لە ئەنجامی مامەلەی گەرمیەوه لەگەڵ سیردا دروست دەبن هەیانە گۆگردین و هەشیانە ناگۆگردین.

لە دەقه ئینگلیزیه کەدا وشە ی پەرچوو (معجزه - Miraculous) هاتوو و دەلێت / وەبەرھێنانی سیر (واتە مامەلەی گەرمی لەگەڵ سیر) پەرچووێه کە لە خودی سیردا... لەپاستیدا خوای پەرورەدگار پاستی دەرپارە ی پیغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) فرموده: ﴿وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ۚ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ﴾ (النجم: ۴، ۵).

واتە / قسە و گوشتاریشی لە ئارەزووبازی و هەوا و هەوسەوه نیە. ئەمە ی کە پایدەگەیه نیت تەنها نیگا و وەحی خوایه.

ئەمە و دەتوانرێت سیری کال لەسەر برینی دەرەکی دابنرێت لەکاتی هەوکردن و ئەو جوړە شتانه دا بەهۆی ئەو پۆلە کاریگەرە ی لە کوشتنی بەکتریادا هەیه تی، بەلام با ئەو هەمان لەبیر نه چیت کە لەم حالەتە دا ئەلیسین پۆلیکی زیانبەخشی هەیه لەسەر شانه بەرکەوتوو هەکان.

کەواتە بەکارھێنانی سیری کال هەتا بۆ برینی دەرەکیش خوازاو نیە سەرەپای ئەو پۆلەش کە هەیه تی لە دژی بەکتریای..

وہ خوینەری بەپێزیش دانیادەکەمەوه کە مەبەست لە وەبەرھێنانی سیر، کولاندنی یان برژاندنی یان ترشاندنی یان کۆنکردنیە تی (تعتیق). لەمە ی سەرەوه تیببینمان کرد کە توێژەرەوان مامەلەی گەرمیان لەگەڵ سیردا بە موعجیزە داناو، جا چۆن و نالێن، مەگەر وشەکانی پیغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) موعجیزە نین، کە وتە ی (۱۴) سەدە پیش ئیستان کەچی دەلێی ئەمۆ فرمودیە تی؟

خوینەری بەپێز، بپوانە، بزانه چی لەسەر سیردا بلۆکراوەتەوه لە توپی جیهانی ئینتەرنێتدا لە لاپەرە (۱) ی (Carlicfacts and information) تیایدا هاتوو / خواردنی سیر بە بریکی زۆر لەگەڵ ژەمە خۆراکیەکاندا پەنگە دەوری هەبیت لە

دەرکەوتنی کەمخوینیدا، لەبەرئەوە پێویستە لەسەر ئەوانە ی کەم خوین پوخته کراوەکانی سیر یان سیری لێنراو بخۆن نە کال. جا ئیستا دەپرسم: ئایا ئەمە هاوڕا نیە لە گەڵ فەرمایشتە کە ی پێغەمبەری خوادا کە دەگەرێتەووە بۆ پێش (١٤٠٠) سال؟ بەپاراستی وە ک ئەو وایە فەرمایشتە کە ی ئەومان بۆ بگوازیتهووە کە دەربارە ی سیری لێنراو فەرموویەتی...

کەواتە لە ژێر پۆشنایی مامەڵە ی گەرمیدا خواردنی سیر بەبێ زۆریش نابێتە هۆی تەوش بون بە ئەنیمیا (کەم خوینی)... هەر لە و سەرچاوە ی سەرەووەدا چەند سوودیکی سیر باسکراوە لەوانە:

١- کار لەسەر دابەزاندنی پرۆتینیاتی چەوری کەم چرپی (LDL) دەکات کە بە کۆلیستەرۆلی زیانبەخش ناو دەبرێت و مەترسیدارترین جۆرەکانی کۆلیستەرۆلە و نیشتنی لە خوینبەرەکاندا دەبێتە هۆی تەسککردنەووە و رەقکردن.

٢- ناھێڵێت خوین مەین پووبدات، پێگری دەکات لە کۆبوونەووە ی پەرەکەکانی ناو خوین (بەم سیفەتە سیر باشترە لە ئیسپرین بۆ پێگریکردن لە کۆبوونەووە ی پەرەکەکانی خوین).

٣- پێگری دەکات لەووە ماددە دروستکەرەکانی شیرپەنجە هەلسن بە گۆرینی خانە سروشتیەکان بۆ خانە ی شیرپەنجەیی.

٤- هۆکارە (عوامل) جیاوازهکانی پێگر لە شیرپەنجە هان دەدات.

٥- ناھێڵێت کارلیکەکانی ئۆکسان و خوینە کەنزاویە قورسەکان زیان بە خانەکان بگەیهن.

٦- کار لەسەر دابەزاندنی کلیسیریداتی سیانی دەکات (Tridylglycerol).

دووریش نیە لە داھاتوودا تووێژینەووە زانستیەکان ئەو بەسەلمێنن کە گەرمی دەست بەسەر چەند سیفەتیکی تری نەخوازوای سیرو پیاوی کالدا دەگرێت.

هرچی سه باره ت به هارپراوه ی سیره، نه وه د. حسان شمس پاشا له کتیبه کېدا باسی کردووه و ده لیت: هردوو توپژر (فویگ Voig) و (وولف Walf) توانیان سالی ۱۹۸۶ مادده ی نه هوین (Ajoene) جیا بکه نه وه. نه م ووشه یه ش له (Ajo) وهرگیراوه که به (نه هو) دهرده بریت. ماناکه یشی به زمانی نیسپانی واته سیر، نه م مادده یه خوین ته پ ده کاته وه و له هارپراوه ی سیری ناماده کراو به پښتیا که کی تاییه تی دهرده هینریت، نووسر هر له و دوکتوره ده گوازیته وه که خواردنی هارپراوه ی سیری وشک و هه لگیاو (المعمر) یان نه و پوختانه ی سیر له پښی توپژره نه دنامه یه کانه وه ناماده کراون ده بیته هوی دابه زانندی کولیس ترول له خویندا، که مترین جورعه ی پیویست بو باشکردنی ته پی خوین به (۳۰۰ ملگم) له هارپراوه ی سیر له پوژیکدا خه ملیتزاوه (نزیکه ی یه ک گرام له قاشه ته په که ی) وه کاریگه ریه که شی گه وره تر ده بیت دوی شه ش کاتر میتر له خواردنی جورعه یه کی پیکه اتوو له (۱۲۰۰ ملگم) له و هارپراوه یه (که به نزیکی ده کاته چوار گرام قاشه سیر به ته پی).

جا په ننگه یه کیک بپرسیت/ نه و ماددانه چین که پښگری له کوبوونه وه ی په په که کانی خوین ده که ن و خوین ته پ ده که نه وه؟ باشتیرین وه لام بو نه م پرسیاره نه و نه نجامه یه که توپژر (ثیریک بلوک) پښی گه یشتوو و له بابه تی کدا که له گوڅاری (العلوم) نه مریکیدا له نیسانی (۱۹۸۶) دا به ناوی (کیمیای سیرو پیان) بلاوکراوه ته وه و ده لیت:

هریه که له ماهندرا جهین Mahendrak. Jain و پووجهر کریسلی Rogerw. Crecely له زانکوی دیلاویر به هاوکاری له گه ل ماریا کروز Maia R. Cruz و رافائیل نه بیتز-کاسترو Rafael Apitz-Castro که له په یمانگای فه نزویلا بو توپژینه وه ی زانستی له کاراکاس کارده که ن سه رکه و توبوون له به ده سته یتانی چهند دهره یتراویک (مستخلصات) له سیر که به شیوه یه کی تاییه ت توانای پښگری کردنیان هه یه له کوبوونه وه ی په په که کانی خوین، نه و ناویته یه ش که زیاتر کاریگه ری هه یه له م دهره یتراوانه دا (نه هوین) ه و شیوگه که یشی به م شیوه یه

سېرو پەيۋەندى بە بەرزېۋونەۋەي پەستانى خوينەۋە

گۆڧارىكى زانستى^۱ بلاۋى كىردۈۋەتەۋە: ۋەرگىراۋەكانى گاما-گلوتامىل سىستائىن Gamma-glutamyl cysteine كە لە سىردا ھەن كار لەسەر دابەزاندىنى پەستانى خوين دەدەن ئەۋىش بە نەھىشتىنى چالاكى ئەۋ ئەنزىمەي كە ھەلدەستىت بە گۆپىنى ئەنجىوتنسى I (AngiotensinI) بىۋ ئەنجىوتنسىن II (AngiotensinII) كە ئەمەي دوايىن دەبىتتە ھۆي بەرزكردنەۋەي پەستانى خوين، ئەم گۆڧارە بابەتەكەي پشت بەست بە توۋىژىنەۋەي (Planta Medica) (Sendl, A. Feb. ۱۹۹۲, ۵۸: ۱۰۷) نووسىۋە

سېر كۆلىستېرۆلى سوۋدبەخش زىاد دەكات (ۋاتە پېۋتىناتى چەۋرى پەيتى بەرز (HDL) ۋە ۋادەكات لە مەۋقە كەمتر توۋشى چەند جۆرىك لە شىرپەنجەبىت. ۋە لە تۆپى جىھانى ۋە (Herbal Information Center Graphic-Herbs) ۋە چەند زانىارىيەك لەسەر سېر بلاۋىكراۋەتەۋە كە تىايدا ھاتوۋە: سېر كۆلىستېرۆلى سوۋدبەخش زىاد دەكات ئەم كۆلىستېرۆلە سوۋدبەخشە ھەلدەستىت بە دامالىنى لەشمان لە ۋ كۆلىستېرۆلى لەناۋ خوينبەرەكانمان ۋ جىگەي تى لەشماندا ھەيە ۋ بەرەۋ جگەر دەبىيات تا لەۋى جگەر لەناۋى دەبات.

ۋە زۆرېۋونى ئەم كۆلىستېرۆلە توۋشېۋون بە نەخۇشەكانى دلا خوينبەرەكان كەم دەكاتەۋە.

ھەرۋەھا ئەم گۆڧارە دەلىت: ئەۋ كەسانەي زۆر سېرو پىياز دەخۇن كەمتر لە غەيرى خۇيان توۋشى شىرپەنجەي گەدەۋ جۆرەكانى تى شىرپەنجە دەبن بە گشتى، ھەرۋەك سېر خانە بكوژە سىروشتىەكان لە لەشدا زىاد دەكات، ھەرۋەھا بەپىژەي

(٩) به‌ش/ له ملیۆن، په‌گه‌زی سیلینیۆمی تێدایه‌ که ئه‌م پێژه‌یه‌ له‌ سه‌رووی ئه‌و پێژانه‌ی سیلینیۆمه‌ که له‌ پروه‌که‌کانی تر دا هه‌یه‌.

هه‌روه‌ها گۆڤاری (American Medical Association) ساڵی ١٩٩٦ توێژینه‌وه‌یه‌کی ئه‌نجام‌دراوی له‌ زانکۆی ئه‌ریزۆنا (Arizona) بلۆکرده‌وه‌ تیایدا باسی ئه‌وه‌ی کردبوو که سیلینیۆم پێژه‌ی تووشبونی به‌ شیرپه‌نجه‌ی پڕۆستات و پێکه‌و سی که‌م کردوه‌ته‌وه‌ به‌ پێژه‌ی ٦٣٪ و ٤٠،٥٨٪ له‌ نه‌خۆشه‌کاندا به‌ به‌راورد له‌ گه‌ل ئه‌وانه‌یان که ده‌رمانی (ایحاء) یان پێدرا‌بوو، هه‌تا پێژه‌ی مردوو‌ان له‌وانه‌دا که چاره‌سه‌ریان پێدرا‌بوو ٥٠٪ دابه‌زی‌بوو به‌ به‌راورد له‌ گه‌ل ئه‌و نه‌خۆشانه‌دا که ده‌رمانی (ئیحائی) یان وه‌رگرت‌بوو.

هه‌روه‌ها ئه‌و گۆڤاره‌ زانستی‌یه‌ی له‌ ئه‌لمانیا به‌ ناوی (Deutsch Zeitschrift Onkologie April ١٩٨٩، ٢١:٥٢-٣) ده‌رده‌چوو بابه‌تێکی بلۆکرده‌وه‌ته‌وه‌ له‌ سه‌ر چۆنیه‌تی هاندانی سیر بۆ خانه‌ بکوژه‌کانی له‌ش له‌ دژی فایرۆسی ئلایدز.

سیرو پیا‌زو نه‌خۆشی مه‌لاریا و شیرپه‌نجه‌ (چه‌ند توێژینه‌وه‌یه‌کی زانستی:

چه‌ند توێژینه‌وه‌یه‌کی نوێ له‌ سه‌ر نه‌خۆشیه‌ باوه‌کان و له‌میان‌ه‌ی پراویژگه‌یه‌ کدا له‌ سه‌ر مه‌لاریا پێشکه‌ش کران، شاراوه‌ش نیه‌ سالانه‌ له‌ جیهاندا ١،٥-٢،٧ ملیۆن که‌س به‌هۆی مه‌لاریاوه‌ گیان له‌ ده‌ست ده‌ده‌ن.

له‌ پاستیدا توێژه‌ر (ئیریک مارکۆنی)^٢ ئه‌وه‌ی دۆزیه‌وه‌ که ئاوێته‌کانی (دایسلفایدز- disulfides) ی ناو سیر به‌رپرسن له‌ پێگرتن له‌ مه‌لاریا و شیرپه‌نجه‌. با ئه‌وه‌شمان

١ ئه‌و چه‌بو ده‌رمانانه‌ی که له‌ خودی خۆیاندا له‌ پڕوی پزیشکیه‌وه‌ هیچ کاریگه‌ریه‌کیان نیه‌ وه‌ک له‌ به‌شی (پشت به‌ستن به‌ خوا) باسکرا... (وه‌رگێتی).

٢ Vital Signs: Rewedies; Keeping Malaria at Bay, with Gartlic. By Eric Nagourney, ٢٠٠١. G\ vita\ Remedies.

لەبىرنەچىت كە ھەمان ئەو ئاويىتانه لە پىيازىشدا ھەن و ئەوئىش (واتە پىياز) ۋەك سىر كاريگەرى دژى نەخۆشى مەلاريا ھەيە.

تويژەر گراندىال (Ian E. Grandall) ھەلسا بە تاقىكردنەۋەي (۱۱) ئاويىتەي دايىسلىدى لەسەر چەند خانەيەكى تووشبوو بە مەلاريا، بۆي دەرگەوت كە ھەموو ئەو ئاويىتانه كارانىن لە دژى مەلاريا. ھەرۋەھا ئەوئىش دۆزيەۋە كە ئەو ئاويىتە دايىسلفايدزانەي دەست بەسەر مەلاريا دا دەگرن، لە ھەمان كاتدا دەست بەسەر خانە شىزپەنجەيەكانىشدا دەگرن، ئەوئە گراندىال دەلەيت: پىويستە لەسەر دانىشتوانى ئەو ناوچانەي كە مەلاريايان تىدا بڵاۋە سىر بخۆن تا سوودى لى بىيىن و بەھۆيەۋە خۆيان لەو نەخۆشەي بپارىيىن. ھەرۋەھا تويژەريكى تر ئەوئىش دىتەۋە كە دواي گەيشتن بەم ئەنجامانە دەتوانىن چەند چارەسەريك دەست بخەين بۆ وازھىنان لەو دەرمانانەي كە دژى مەلاريا بەكاردەھىنريىت و چەندىن شوينەۋارى لاۋەكى بەجى دەھيلىن.

ھەرۋەھا تويژەرەۋانى ناۋەندى دەست بەسەرداگرتن و پىگرتن لە نەخۆشەيەكانىش گەشەين بوون بەم ئەنجامە و وتيان كە: بەم جۆرە بە پىگەيەكى ئاسان دەتانىن واز لە دەرمان بەھىنن لەم بوارەدا، ئەم بابەتەش لە گۆفارى نيوپۆرك تايمزى ئەمريكىدا بۆلوكرايەۋە لە پۆژى چوارشەمەي ۱۴ى مارت، ۲۰۰۷.

دواي ۋەرگرتنى ئەم زانىارىيانە، پىويستە لەسەرمان سىرو پىياز دواي لىنانيان بخۆين تا ئاويىتەكانى (دايسلفايدىن) بەدەست بەھىنن كە بەشىۋەيەكى سىروشتى لەو دوو پوۋەكەدا ھەيە. بۆ ئەوئىش خوينەرى بەپىز پەي بە ئاويىتەي (دايسلفايدى) ناو سىر ببات، ئەوئە برىتيە لە / داي پىروپىنىل دايىسلفايد (Di-۲- Propenyl disulfids) ئەمىش ئەو ئاويىتانهيە كە بەرپرسن لە تام و بۆنى سىر. بەلام ئاويىتەي بەرپرس لە تام و بۆنى پىياز برىتيە لە داي بروپىل دايىسلفايد (Di propyl disulfide).

ئاویتەکانی (دوانەیی سلفایدز یان ئەوێی کە ناودەبرێت بە دایسلفایدز) ئەو ئاویتەکان کە کاریگەری دژی بەکتریای کە پووەکان نیشان دەدەن سەرباری کاریگەریان لە دژی نەخۆشی مەلاریا و شیرپەنجە.

ئایا دەتوانین بەهۆی سیرو سیۆووە لەشمان لە مەترسی پەگەزی زەرنیخی ژەهراوی و هەندیک پەگەزی قورسی تر بپارێزین؟

زەرنیخ لە پەگەزە قورسەکانە، دەتوانین پەگەزە قورسەکان بەو پێناسە بکەین کە چرپەکی جۆری (الكثافة النوعية-Specific Gravity) گەورەتریان هەیە لە چاوە ئاودا و لایەنی کەم پێنج ئەوەندەیی ئاو چرپەکیان زیاترە...خۆی چرپی جۆری ئاو لە پلەی گەرمی (۴م)دا (۱)ه، لە کاتی کدا چرپی جۆری هەر ماددەیەکی پەق بریتیە لە پێوانەکردنی چرپی بڕیک لەو ماددەیە بەراورد بە هەمان بڕ لە ئاو، دەبینین کە چرپی جۆری هەندیک پەگەزی ژەهرین وەک ئەرسین (Arsenic) و کادمیۆم (Cadmium) و ئاسن (Iron) و قورقوشم (Lead) و جیوه (Mercury) بەبەرەکانی $۱۳,۵۴۶/۱۱,۳۴$ / $۷,۹/۸,۶۶/۵,۷$ یەک لەدوای یەک لە ئاو زیاتر. هەندیک پەگەزی قورسی بەسود هەن کە بۆ ژیان پێویست و هەندیکیان لە پەگەزە دەگمەنەکان وەک ئاسن و مس و مەنگەنیز و توتیا. ئەم پەگەزانە بەگشتی بەبڕی کەم و بەشیۆووەکی سروشتی لەناو خۆراکدا هەن، واتە بوونیان بەو بڕە لەناو خۆراکدا پێویست و سروشتیە، لەپاستیدا هەموو سەوزەوات و میوەکان ئەم پەگەزە دەگمەنە پێویستەیان تێدا یە.

پەگەزی قورسی هەیه ژەهراویە، چونکە گۆرانی بەسەردا نایەت لە لەشدا، بە دەربڕینیکی تر لەناو شانە مۆکەکاندا لە لەشدا کۆدەبنەو، لەبەرئەو خۆخستە بەر پاشماوە پیشەسازیەکانی کارگەکان و دووکه‌لی ئۆتۆمبیل یان خاکی خۆلی پیسبوو بەو پەگەزانە دەچنە ناو لەشەو بەتایبەت مندالان کاتیکی یاری دەکەن لە دەورووبەری ئەو جیگا پیسانەدا.

له و په گه زه قورسه ژههرینه زه رنځه که له ناو پیکهاته ی زۆر له و ماددانه دا ههیه که بۆ کوشتنی میرووه کان به کارده هینریت.

ههروه ها له چەند سه رچاوهیه کی تریشدا له سروشتدا ههیه، جا توێژهران ئه وه یان دۆزیوه ته وه که سیر پۆلی ههیه له پاراستنمان له و په گه ز ژههراویه قورسه و زۆر په گه زی ژههراوی تریش، سه ره پای ئه مهش سیر له شیرپه نجه ده مانپاریزیت، ئه و سیفه تهش به هۆی ئه و توانایه وه تی که ههیه تی بۆ پوچه لگرده وه ی ئاویتته شیرپه نجه یه کان که ده بنه هۆی شیرپه نجه، یان ده رکردنیان له له شدا به بی ئه وه ی زیان به شانەکان بگه یه نیت.

ههروه ک سیر توانای له ناو بردنی هه ندیک په گه زی قورسی تری ههیه وه ک کاده میوم و قورقوشم و ئاسن و جیوه به هۆی بوونی مادده ی گلو تا ئایون (Glatathione) تیایدا که ئاویتته یه کی ببیتیدی و ترشه ئه مینی له خۆ ده گریت.

ئهم په گه زه قورسه ژههراویانه قابلیه تی تیکدان و زیان گه یاندنیان ههیه به کرداری گۆرینی خۆراک (التمثل الغذائي) ههروه ها له به ره به ست دروستکردن له به رده م چالاکی زۆر له ئه نزیم و پرۆتینه کان، چونکه ئهم په گه زانه مه یلیکی توندیان ههیه بۆ کۆمه له ی سه لفه ایدریک (SH-) که له پیکهاته ی ترشه ئه مینه کانی ناو پرۆتین و ئه نزیمه کاند ههیه، ئه مهش به دلنیا یه وه مه تر سیداره، چونکه ئه نزیمه کانی یارمه تی زۆریه ی کارلیکه کانی ناو له شی مرۆف ده دن له کرداری گۆرانی خۆراکدا و په کخستنی کاری ئهم ئه نزیمانه واته په کخستنی کرداری گۆرینی خۆراک..

که واته ئایا ئه وه نیعمه تی خوای گه وره نیه بۆ ئیمه که چه ندین خۆراکی بۆ فەرهم هینا وین بۆ پزگارکردنمان له شوینه واری ئه و په گه زه ژههراویانه دا؟^۱

هەر وەها سىيوش دەتوانىت زەرنىخ لە لەشدا بە دەرنىت بە ھۆى بوونى ماددەى بەكتىن تىايدا (پەنگە ئەم کارە لە پىي کۆمەلەى کاربۆكسلى ناو بەكتىن پووبدات كە زەرنىخ لە گەلدا كارلىك دەكات).

دۆزىنەۋەي تازە دەربارەي زىانەكانى

مەي (الخمر) و پەيۋەندى بە نە خوشى شىرپە نەۋە

—چۆنيەتى كاريگەرى مەي لەسەر لەش.

خوای گەرە لە قورئانى پىرۆزدا دەفەر مويت ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ
وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (المائدە: ۹۰).^۱

ئەۋەي گومانى تىدانيە ئەۋەيە كە حەرەم كەردنى مەي ھۆكەرى زۆرە و بە ھۆي
زىانگە ليكە ۋەيە كە مەي ھەيەتى و پافەكارە كۆنەكان لە پافەكەردنى ئەم دوو ئايەتەدا
دەريانخستون، بەلام توۋىژىنەۋە زانستىەكان و ئەزمونە تاقىگەيەكان خرابى و ناقۇلايى
زۆر زياترمان بۆ ئەمە دەخەنەپوۋ كە ھەر بە پىرىشماندا نەھاتىبەت، ئەۋەتە لە گۆڭارى
(الرحب)^۲ دا بابەتەك لەسەر كاريگەرى مەي (كحول) لەسەر لەشى مەۋقە بلاۋكرەۋەتەۋە
كە ئەمەي خوارەۋە دەقەكەيەتى:

چۆنيەتى كاريگەرى مەي لەسەر لەش:

ئەمەي خوارەۋە بپى شوپنەۋارە ئاسايەكانى مەيە جۆراۋۆرەكانە بەپيى ئاستى لە
خويندا:

چۆن مەي كاريگەرى لەسەر ھاۋسەنگىەكانى لەش دروست دەكات؟

۱ ماناي ئايەتەكە/ ئەي ئەۋەي باۋەرپتان ھىتاۋە دىئىيان كە عەرەق و قومارو گۆشتى مالاتى
سەرپراۋ بۆ غەيرى خوا لەو شوپنەۋەي خەلك بە پىرۆزى دانائە نەك ئىسلام، بورچ و حەلال و حەرەم
زانين بە ھۆي ھەلدانى زارەۋە ئەمانە ھەر پىسنو لە كراۋ كەردەۋەي شەيتانن، كەۋاتە خۆتانى لى
دوۋرىگرنو لى پيارىزن بۆ ئەۋەي سەرفرازى و بەختەۋەرى بەدەست بەيئەن.

۲ لە بەرىتانىا دەرەدەچىت و ئەمەش ناۋنیشانەكەيەتى Arabpress House, ۱۸۴ Hige

Holborn, London WE۱ AP لاپەرە (۱۰۴) ژمارە (۶۵) ى سالى ۱۹۹۷

وهك بنچینهیه کی گشتی، کاتیک ئاستی مه ی له خوینی هەر که سیکدا له نیوان (۰,۳ و ۱,۰۹ ملگم) بیئت بۆ هەر (میلیتر) ێک ئەوا ئەو که سه شیای شوفیری نیه. پەفتاره کانی له ش له سەر توانای له ش وه ستاوه له مامه له کردنیدا له گه ل بپه جیاوازه کانی مه ی که بۆ هەر ملیتر ێک خه ملیتر اوه به چەند ملیگرام ێک:

۰,۲	که مبونوه ی توانای بینین له شه ودا.
۰,۳	که مبونوه ی توانای ته رکیزو مه یلی زیاتر بۆ زۆربلایی.
۰,۵	شلە ژان و تیکچوونی پیکخستنی نیوان ماسولکه کان.
۰,۸	کۆنترۆل نه کردنی په تاو ئالۆزی (توتر).
۱,۰۰	زیاتربوونی نه توانایی له قسه کردن و ته رکیزدا..
۱,۵	له م حاله ته دا مرۆف ناتوانیت بپوات به پێداو به ملاولادا ده که ویت.
۱,۷	له م حاله ته دا شوفیری هه په شه ی مردن له خانه واده که ی ده کات.
۲,۰۰	نه مانی توانای په فته ارکردن به شیوه یه کی سروشتی.

له دوا ی چاوخشاندن به م خسته یه دا تییینی ده که ین که به به رده وامبوونی مه یخۆر له خواردنه وه ی مه یدا به لاو ئافاته کان زیاتر ده بن، به ده ربڕینیکی تر، شوینه وارو کاریگه ری مه ی به گوێره ی زیادبوونی پێژه که ی له خویندا زیاتر ده بیئت. بابگه پێینه وه سه ر خسته که ی سه ره وه و وه ستانی که له سه ر بپگه کانی بکه ین تا ببینین که خواردنه وه ی بپێک مه ی که پێژه که ی له هەر ملیتر ێک خویندا (۰,۲) زیادبکات ده بیته هۆی که مبونوه ی بینین له شه ودا. ده ی ئەو که سه ی ئالووده ی مه ی خواردنه وه بوویت، مه گه ر ده ته ویت بیته به لاو نه هامه تی بۆ خۆت و که سانی تریش؟ و ئیلا ده بیئت گه وه ره ترین نیعمه تیک که خوا پێی داویت له ده ستی بده ین ئەوا نرخی ده زانیت؟!

وہ زیاتربوونی پڙه‌ی ئاره‌ق لە خوینداو گەیشتنی بە (۰,۳ ملگم/مللتر) دەبیته هۆی که مېوونە وه‌ی توانای تهرکیزو چه‌زکردن لە زۆر بلایی، به‌مه‌ش دەبیته جیی گالته‌و مه‌سخه‌ری خه‌لکی و نه‌گوویی له‌ قسه‌ی خه‌لک و نه‌ ئه‌وانیش چه‌ز به‌ چاره‌ی ده‌که‌ن و که‌سایه‌تی خۆی له‌ ده‌ست ده‌دات، که‌ ئه‌مه‌ش به‌لایه‌که‌ هیچ به‌لایه‌کی تری ناگاتی، به‌پاستی ئه‌مانه‌ کۆمه‌له‌ که‌سیکی سه‌یرن! باشه‌ ئه‌وه‌نده‌ زیانی مه‌ی به‌س نیه‌؟! یان ئاره‌زووه‌قلی له‌ ده‌ستداون. به‌پاستی ئه‌وه‌ چۆن ژياننیکه‌ ئه‌مانه‌ به‌سه‌ری ده‌به‌ن؟

جا ئه‌گه‌ر پڙه‌ی ئاره‌قه‌که‌ له‌ خویندا گەیشه‌ ۰,۵ ملگم/ملیلتر، ئه‌وه‌ پڙخه‌ستنی نێوان ماسولکه‌کانی له‌ ده‌ست ده‌دات، مه‌یخۆر له‌ مه‌یخانه‌ یان له‌ سه‌ر شه‌قام یان له‌ ماله‌که‌ی و له‌ هه‌ر جیگایه‌ که‌دا بیته‌ به‌لای پاست و چه‌پیدا ده‌که‌وێت و هه‌ر مندالیک فیتری پۆیشتن بیته‌... جا ئه‌وه‌ که‌سه‌ی ئه‌مه‌ حالێ بیته‌ چۆن خه‌لکی به‌ سووک ته‌ماشای ناکه‌ن؟

وہ ئه‌گه‌ر پڙه‌که‌ گەیشه‌ ۰,۸ ملگم/ملیلتر ئه‌وه‌ مه‌یخۆر وای لی دیت توانای ده‌ستبه‌سه‌ر داگرتنی په‌فتاره‌کانی په‌فتاره‌کانی خۆی نامینیت و ده‌مار گرژی پووی تیده‌کات... به‌گشتی و هه‌ر شیت یان مندال په‌فتار ده‌کات.. به‌گشتی پڙه‌که‌ بۆ یه‌ک ملگم/ملیلتر مه‌یخۆر توانای قسه‌کردن و تهرکیزی زیاتر داده‌به‌زیت و وای لی دیت هه‌ست به‌ ته‌رقبوونه‌وه‌ بکات و قسه‌کردن بۆی قورسه‌و به‌ ئاسانه‌ترین و کورته‌ترین وشه‌ و پرسته‌ ده‌می ته‌ته‌له‌ ده‌کات و به‌م جوړه‌ به‌ زیادبوونی پڙه‌ی ئاره‌قه‌که‌ له‌ خویندا مه‌ترسی شویننه‌ واره‌که‌یشی زیاترو زیاتر ده‌بیته‌.

براکه‌م/ هه‌ر مه‌یخۆریک بگرت یه‌کیک له‌م پڙانه‌ی به‌سه‌ردا ده‌چه‌سپیت و که‌مترین پڙه‌یش که‌ ۰,۲ ملگم/ملیلتره‌ خاوه‌نه‌که‌ی تووشی که‌م توانایی بینین ده‌کات له‌ شه‌ودا و هه‌ر پڙه‌یتر باسما‌ن کرد، سه‌ره‌پای ئه‌و زه‌ره‌و زیانانه‌ی تریش که‌ تووشی خۆی و

خىزان و كۆمەلگاگەيشى دەكات و كۆتايىيەكى باشى نابىت، ئەمە سەربارى ئەوھى سەرىپچى خۆى بەرزو بالاىيە.

د. رفيق أبوالسحور لە كۆتايىيەكى (اعجازات حديثة علمية ورقمية في القرآن) كە لە سالى (۱۹۹۴) لەسەر هارىلتونى ئەمىرىكى نووسىويەتى كە لە كۆتايىيەكى تاييەتيدا لەسەر (مەى) دەلىت:

(ئەوھى پاستى بىت (۹) مليون ئەمىرىكى لە ژنو پىياو ھەن كە گىرۆدەى ئالوودەبوون بە مەيەو ھەوون، كە ئەمەش سالانە (۲۵) ھەزار ھالەتى مردن بە پووداوى ئۆتۆمبىل و (۱۵) ھەزار ھالەتى كوشتن و خۆكوشتن و (۲,۵) مليون ھالەتى دەستگىركردن لەلايەن پۆلىسەو ەروست دەكات).

خويئەرى بەرپز/ لەپاستيدا لە دەولەتتىكى پيشكەوتوى ەك ئەلمانيدا كە شەش سال لەوى بووم، مليونەھا نيشانە و دروشم ھىما لە ميدياكانياندا نيشان دەدرىت بۆ كەمكردنەوھى خواردنەوھى ئارەق لەلايەن ھاوالاتيانەو، ھەموو شەوئەك كۆپچەند مەفرەزەيەكى پۆلىس دەبينىن.. ئۆتۆمبىلەكان دەوەستىنن و بە ھۆكارى پيشكەوتوو لە پىيەناسەو بۆنى دەمى شوفىرەكانەو پىژەى مەى لە خويئاندا دەپيئون... ئەگەر زانايان ئەوئەندە (مەى)يان خواردۆتەو تا پىژەكەى لە خويئندا چۆتە سەروى پىژەى پىگەپىدراو لەو ولاتەدا! ئەو چەند سزايەكيان بۆ داناون پلە بە پلە بەپىي زۆر و كەمى پىژەكە، كەچى لەگەل ئەوئەشدا دەولەت دەرهقەتى ئەم كيشەگەورەيە ناپەت، ھەروەھا چەندىن رەنوسى ھەيە لەسەر ژمارەى ئەو كەسانەى بە پووداوى ئۆتۆمبىل گيانيان لەدەست ئەدەن بەھوى مەى خواردنەوھى شوفىرەكانەو كە بە وردى ئەم ژمارەيەم لانيە، بەلام ئەوئەندە زۆرە سەرسامت دەكات.

من ئىستا ئەمانە دەخەمەو ەبىرى پۆلەكانى ولاتەكەم بۆ ئەوھى لەو ناسۆرەيە پەند وەرگرن كە لە ولاتە ئەوروپى و ئەمەريكيەكاندا بالۆبۆتەو ناتوانریت دەستى بەسەردا بگىریت، تكام وايە پۆلەكانمان دووربەكەونەو لە مەى خواردنەو، دەبينىن كە

ئەو دەولەتەنە ھەرچى ھۆكەر ھەيە گرتوويانەتە بەر ھەر لە ميدياكانەو تە دەگاتە سزادان بۆ دەستبەسەر داگرتنى ئەم حالەتى سەرخۆشبوون و مەي خواردنەو ھەيە لە ناوياندا بلۆيۆتەو، بەلام سەركەوتوونەبوون لە ھەولەكانياندا ئەو ھەي جىگەي داخە ئەو ھەيە كە ئىيمە پەنديان لى وەرناگىرن و لەجىياتى دژايەتيكردن، لە ولاتانماندا بانگەشە بۆ ئارەق خوارنەو دەكرىت، كەچى ولاتە پۆژئاوايىەكان لە ھەولەي نەھىشتن و خۆپزگاركرردن لە مەي و خراپەيەكانى، لەبەرئەو ھەر لە فەرەنسا سالانە (۲۲،۵۰۰) كەس بەھۆي ئەو كاريگەريە بكۆزەي مەي ھەيەتى لەسەر جگەر دەمرن، ھەر ھەك بووتە ھۆكەري ئەو ھەي ۲۵٪ى مندا لان بە شىواي لەدايەك بن بەھۆي ئەو ھەيە كە دايەكان مەيخۆربووە پەنگە ھەندىك لە ئىيمە ئاگاداريش بىت لە زيانەكانى مەي، كەچى بيانو بۆ خۆي دەھىنيتەو گوايە دەتوانىت تەھەممولى شوپىنكارو زيانە بچوكەكانى بكات! لەبەرئەو بە ئەو تەبىشاندەم كە لە تازەترىن كىتەيدا بلۆكراو تەو لەسەر پەيوەندى مەي بە حالەتى شىرپەنجەو لەژىر ناو نيشانى (الكحول والسرطان) Alcohol and Cancer. Edited by Ronald R. Watson, CRC. Press, ۱۹۹۲.

نوسەر بە شىو ھەيەكى زانستى ورد خواردنەو سەرخۆشكەرەكان (مەي و ئارەق و...) بە شىرپەنجەي (دەم و گەر و سورىنچك و جگەر) ھەو بەس دەكات. جا بەھۆي چەسپاوي و سەلمىنراوي ئەم زيانانە و بىرواكردى دەولەتانى پۆژئاوا و ئەمريكا بە گىرنگى وازەينان لە خواردنەويەيان، ئەمريكا ھەلساوە باسى خراپەيەكانى ئەو خواردنەو كولىيانەي خستەو تە ناو پىژگىرەكانى خويىندەو، لاوان و قوتاييانى ھاندەو بە ھاو ھەيەتى نەكردى ئەو كەسانەي كە ئەم مەشروبانە دەخۆنەو ھەيان دەدات كە سەركۆنەي ھەر كەسەيەك بەكەن مەي دەخواتەو، پاك و بىگەردى بۆ خوا، ھەك ئەو ھەي ئەمريكا لەم مەيدانەدا قورئان و سوننەتى پاكي پىغەمبەرەيەتى لە قوتابخانەكانيدا پىادەبكات.

هەندىك كەس وا خەيال دەكەن كە گوايه بىرە سوودى تەندروستى ھەيە، من بەرپەرچى ئەم بىروبۆچونە ھەلەيە دەدەمەو ھە دەلیم كە بىرە توپكلى جۆى تیدا بەكارناھيتریت ھەروەك زانا ئەمريكى و ئەوروپيەكان دەريانخستوو، چونكە پيشالى تيدانە، لەبەرئەو ھە بىرە ھېچ سووديكيان پى ناگەيەنیت بۆ چارەسەرکردنى حالەتى گيرى (إمساك)، بەلكو بە پىچەوانەى ئەو ھەيە كە ئەوان گومان دەبەن.

و ھە دەمەوئە بۆ خوینەرى بەرپەز باس بەكەم كە دكتورى نەشتەرگەرى عبدالرزاق گەيلانى لە كتيبەكەى (الحقائق الطبية في الاسلام) و لە لاپەرە (۱۰۵) دا نووسىويەتى و دەلئیت:

(ئەو كەسەى پۆژانە بىر دەخواتەو ھە دوانزە جار زیاتر لە كەسانى تر تووشى شىرپەنجە دەبیت، ھەركەوتوو كە مەى يارمەتى دروستکردنى ماددەى نیتروزامین (Nitrosamine) دەداتن لە لەشدا، كە بەھيترين ماددە دروستكەرەكانى شىرچەنجەيە، چونكە لەپاستیدا مەى قىتامينەكانى ناو خۆراك لەناودەبات و ئەو دەدواو ھەرمانانەى بەكاردەھيترين بۆ دابەزاندنى پەستانى خوین لەكار دەخات و كاريگەر يان ناھيئلەت و كەسى تووشبو بە پەستانى خوین ھېچ سووديك لەو ھەرمانانە نابيئیت، بەوجۆرە پێژەى مردن بە جەلەدى دل زیاتر دەكات. لەكۆتايیدا دەلیم كە: مرقە ماددەم خۆى دووربگيرت لە خواردنەو ھە سەرخۆشكەرەكان (مسكرات)، لەش و عەقل و ئاينى بە سەلامەتى دەمێنن).

خۆ ئەگەر لاپەرەكانى ميژوو ھەلەينەو ھە (ھەر لە پۆژەلاتەو تا پۆژئاوا) دەبينين كە چۆن بە ھەموو ھۆكاريك (مەى) يان قەدەغەكردو ھەر لە دروستكردنەو تا ھەناردەكردن و ھارودەكردن و فروشتنى، ھەك ئەو ھەى لەو كاتانەدا پىنمايەكانى ئاينى ئىسلاميان پيادە كەردبیت كە پىغەمبەرى ئازيز (درودى خواى لەسەر بىت) دەفەرموئە

((لعن الله الخمر وشاربها وساقيتها وبتاعها ومتباعها وعاصرها ومعتصرها وحاملها والمولة اليه)).^١

واتە/ خۆی پەرەردگار نەفرەتی کردووە لە مەیی و مەیخۆرو مەیگێرو مەیفروش و ئەوەیشی دەیکێت و ئەوەیش ئاوی تریکە دەگێت و ئەوەیش بۆی دەگوشرێت (بۆی لە عەصار دەدرێت) و ئەوەیش باری دەکات و ئەوەیش بۆی بار دەکێت.

ئەو کاتە ئەم قەدەغەکردنە یان بە (Prohibition) ناو دەبرد هەموو ئەمەش لە ناوەراستی سەدەی بیستەمدا بوو کە لە ماوەیەدا زۆر دەوڵەت لە پۆژناو و پۆژەهەلات و لەم ماوانەی خوارەویدا (مەیی) یان قەدەغەکردبوو:^٢

لە ئەمریکا لە نێوان ١٩٢٠-١٩٣٣.

لە روسیا و یەکییتی سوڤیەتدا لە ١٩١٤-١٩٢٥.

لە ئایسلان] لە نێوان ١٩١٥-١٩٢٢ لە گەڵ ئەوەی کە بیرە هەتا سالی (١٩٨٩) بە قەدەغەکراوی ما بوەو.

لە نەرویج لە ١٩١٦ هەتا ١٩٢٧.

لە فینلەندا لە ١٩١٩-١٩٣٢ و ئەم رێگریکردنە یان بە (kieltolaki) ناو دەبرد.

لە دورگەی ئەمیر ئیدوارد لە ١٩٠١-١٩٤٨ و لە چەند ناوچەیەکی کەنەدایش مەیی قەدەغەکراو بوو بۆ ماوەیەکی کەمتر، ئەوەبوو دەستاو دەست پێکردنی مەیی بە هەموو جۆرەکانیەو پێگری لێکراو بە هۆی ئەو بیروپرایەیی پیاوانی پراوێژکار (ملا)ی ئەو وڵاتە دەربارەی مەیی هەیانبوو بەوەی کە سەرچاوەی میکروب و هەموو خراپەیە کۆمەلایەتیەکان و ئەو سەرخۆشیە بەدەفەرەیه کە مۆڤ سوک و بێ بایه خ دەکات.

١ ئەبو داود بە سەندیکی دروست پێواوەتی کردووە، وە (ترمذی)ش پێواوەتی کردووە.

٢ بابەتێک بوو لە (prohibition) بە زمانی ئینگلیزی لە سەر پێگەی

(<http://en.wikipedia.org/wiki/prohibition>).

ئەو هی جیگای سەرسورپمانە ئەو هیە کە ئەم بیروباوەرەیان کتومت لەگەڵ دەقی ئەم ئایەتە پێرۆزەدا یەک بوو کە خوای گەرە دەفەر مویت: ﴿إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَيْرِ وَالْأَمْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْهَوْنَ﴾ (المائدە: ۹۱).

واتە/ بە پراستی شەیتان هەر دەیه ویت لە پێگەی عەرەق و قومارەوێ دوژمنایەتی و بوغزو کینه بخاتە نێوانتانەو و لە یادی خوا و ناوێ پێرۆزەکانی و ئێلتان دەکات، هەر و هە سست و تەمەلتان بکات لە ئەنجامدانی نوێژەکان بە شێتەیی، ئایا ئێتر بەس نیە؟ ئایا کۆڵ نادەن؟

بەو جۆرە چن دین دەولەت هەموو ئاستەکانیانەو ئەو یاسایەیان دانا کە ئایینی ئیسلام لە پێش (۱۴۰۰) سالەو دایناو، باشە ئایا ئەو دەولەتانە لە نەفامی و گەوجیەو هەلساون بە دانانی یاسایەکی بەو جۆرە لەو کاتانەدا؟ نەخە بە لکو لە ئەنجامی ئەو پێژە ترسناکی تاوانەو بوو کە سەری هەلدابوو وە بڵاوبووبووە لە ناو کۆمەلگاکانیاندا بە هۆی مەیی خواردنەو.

کووله که (کدوو)

سوودی کوله که له چاره سه رکردنی هه لئاوسانی ناشیڕپه نجه یی پرۆستات و فەرمووده ی پیغه مبه ری خوا (درودی خوی له سه ربیّت) له م باره یه وه ..
ئهم جیبا سانه له خۆده گریت.

– چەند که لك و تاییه تمه نیه کی تری کوله که .

– کوله که و ئه و ترشی (ئه لفا لینولیک) ه ی که تیایدا یه .

له قورئانی پرۆزدا ناوی کوله که هاتوه له سوره تی (الصفات: ۱۴۶)، خوی گه و ره ده فەرمویت: ﴿وَأَبْتَنَّا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَقْطِينٍ﴾ واته (دوی ئه وه ی یونس (سه لامی خوی له سه ربیّت) له سکی نه ههنگه که هاته ده ره وه) پوهه کی کوله که ی گه و ره مان بۆ پیگه یاند.

کوله که له خیزانی شووتی و خه یاره، پزیشکی نه شته رگه ری (د. عبدالرزاق گه یلانی) ده لیت: ئه مانه له پیکهاته ی کوله که دا هه ن: (۹۴,۷٪ ئاو، بریک شه کر که ۲,۷٪ و پرۆتین ۱,۱٪ و پيشاله کان ۰,۵٪ وه به پۆتاسیۆم ده ولّه مهنده و له هه ر (۱۰۰گم) کوله که دا (۳۱۰) ملگم پۆتاسیۆم و (۳۹) ملگم کالسیۆم و (۱۹) ملگم فسفۆر و (۳۷) ملگم کلۆر و (۱۰) ملگم گوگرد و (۸) ملگم مه گنسیۆم و (۰,۴) ملگم ئاسن و شوینه واریکی که م صۆدیۆم و (۲۰۰) ملگم کارۆتین (که سه رچاوه و تۆبه ره ی فیتامین A) ه، ئهم بره ش نیوه ی پتیۆستی پۆزانه له و فیتامینه دابین ده کات، هه روه ها فیتامینه کانی (B۱) و (B۲) و (PP) و (B۶) و ترشی فۆلیک و ترشی بانتوتینیک و فیتامین (C) ی تیدایه، هه روه ها هه ر (۱۰۰) گم کوله که (۶۵) کالۆری (گه رمۆکه) ده دات.

ئیهن سینا ده رباره ی کوله که ده لیت: ئاووگه که ی ئازاری گوئ ئارام ده کاته وه و نایه لیت، کولاندنی کوله که به سووده، چیشته که یشی گه ده لووس ده کات و تینۆیتی نایه لیت و بۆ (تا) به سووده.

(ئىبن الخيثم) يىش دەلئيت / (كوله كه خۆراكىكى تەپە و بۆ تادارەكان بەسۈودە و تىنۋىتى دەشكىنئىت و پەوانكەرە (ملين) و ھىمنترين خواردنە خىراترين كاريگەرى ھەيە).

ھەروەھا د. محمد زين الدين دانەرى كتيبى (الغزاو والجنس) كە سالى (۱۹۹۵) دەرچوۋە لە لاپەرە (۸۵) ى كتيبەكەيدا دەلئيت: (تۆۋى (ناوك) كوله كەى ھەنگوينى ھەريەكە لە پەگەزەكانى بۆتيا و فسفۇر و ئاسن و كالىسيۇم و پېۋتېن و ھەندىك لە ترشە ئەمىنيەكانى تىدايە سەرەپاي ئىتامين A و B كە ھەريەكە لە م پەگەزانە پىۋىستىن بۆ پاراستنى سەلامەتى و تەندروستى پۋژىنى پېۋستات).

لەبەرئەو پۋژانە بېرىك ناوكە كوله كەى ھەنگوينى (نزيكەى سى كەچك) بخورىت باشە. ھەروەھا ناوكە كوله كە ۴۶٪ى چەوريە و ۲۴٪ى پېۋتېنە و ۱۰٪ى كاربۇھيدراتە و ئەۋى تىرىش كە دەكاتە ۲،۸٪ پىشالەكانە.

وہ لە كتيبى ئەلمانى (نھيتيەكانى چارەسەرکردن لە پوۋەكەكاندا) ئەۋەى باسكردوۋە كە: كوله كە چەندىن خەسلەتى باشى ھەيە لەوانە / پەوانكەرەوۋە ھىمنكەرەوۋەيە، كرم فېرى دەدات لە لەشدا. ئەمە و پىزىشكى نوژدارى عبدالرزاق گەيلانى لە لاپەرە (۲۱۲) ى كتيبەكەى (الحقائق الطبية فى الاسلام) ۱۹۹۶دا كە لە كتيبى (چارەسەرکردن بە گىيادەرمانى) ى (د. امين رويحەوۋە گواستويەتيەوۋە دەلئيت: (وہ ئاوسانى پىرستات بە رۆنى (سيراوۋگ) ى ناوكە كوله كە چارەسەرەدەكرىت، ئەۋىش بە لابردنى تويكلى مشتىك لە ناوكە كوله كە و پاشان كوتانى، ئەۋجا بۆ ھەر (۲۰) گم ى كۆپى ئاۋى كولا و زىادبكرىت و بەبرىك شەكر شىرىن بكرىت و ھەموو پۋژىك بخورىتەو، بۆ فېرىدانى كرمى شىرىتى پەنجا دەنك ناوكە كوله كە دىنىت و تويكەكەى پاك دەكەيت و لەگەلى ھەمان بېر شەركردا دەيانكوتىت و بەيانيان بە سكى برسى دەيخۆيت، لەپاشان

بړیک ترشی یان گوێزەرێکی تازه دەخۆیت و بۆ ماوهی هەفتەیک بەردەوام دەبیت، خۆ ئەگەر کرمەکەت فری ئەدا، دووبارە و دوای حەوانەوهی سێ پۆژ، دەست بە بەکارهێنانی ئەم چارەسەرە بکەرەوه بە زیادکردنی ناوکه کوله که کان بۆ (۱۶۰) گم و لەشیوهی هەویریکدا بیکوته و نیوهی به سکی برسی بخۆ و نیوه که ی تری دوای دوو کاتژمێر دەخۆیت، وه کاتژمێرێک دواتر که وچکیکی گەورە خوێ ئینگلیزی (سولفاتی صۆدا) به تیکەلی له گەڵ نیوکوپ ئاوی شیرتیندا دەخۆیتەوه.

وه من چارەسەری نه خۆشه کانی خۆم ده کرد که تووشی ئەم کردمه بووبوون به م شیوازه ی خواره وه:

داوام لی ده کردن که پیش خەوتن (۱۰۰) گم ناوکه کووله که ی پاککراو به کالی بخۆن له بپی نانی ئیواره، بۆ سبه ی به یانیش به سکی برسی ئەو دەرمانه کیمیاویه بخۆن که پێیان ده درێت له دەرمانخانه کان بۆ ئەو کرمه و به (یومیزان بیر) ناوده بریت و له دوای دوو کاتژمێریش پەوانکه رێکی سوێر بخۆن و له کاتی پیساییدا با پیساییه که یان بکه نه ناو ده فریک که ئاوی نیمچه گەرمی تێدا بیت بۆ ئەوهی کرمه که نه پچریت و به ئاسانی هه مووی فری بدات).

جا په نگه خوێنه ری به ریز بپرسیت: ئە ی دەربارە ی ئاوسانی ناشیر په نجه ی پرۆستات چی؟ له پاستیدا ئەم نه خۆشیه وه ها ناسراوه که تووشی پێژه یه کی گەورە ی پیاوان ده بیت هه ر له سه ره تای په نجا کانی ته مه نیه وه ده بیته نا په حه تیه کی زۆرو زۆر جاریش به بی ده نگ و شاراره ده مینیته وه به هۆی ئەو شه رمه زاری و ته ر یقبوونه وه که توشبوو هه ستی پی ناکات، یان به هۆی ئەو بیروباوه ر په وه که ده لیت پیاو چوو به سالدا ئەم نه خۆشیه بوونی شتیکی ئاساییه و په یوه ندی به په گه زو ته مه نی هه ر که سیکه وه یه.

جا بۆ جه ختکردنه وه له سه ر پۆلی توو کوڵه که له چاره سه رکردنی ئەم نه خۆشیه دا ده مه ویت ئەوه نیشانی خوێنه ر بده م که کۆمپانیای دروستکردنی دەرمان له ئەلمانیا

(Azupharma GmbH) دەرمانیکە بە سوودی بەرھەمھێناوە بۆ چارەسەرکردنی ئاوسانی پرۆستات و ھەوکردنی درێژخایەنی لینجەپەرەدە میزەلدان، بە (Azuprostat m) ناودەبرێت و یەکێک لە پێکھاتەکانی پۆنی ناوکی کۆولەکیە (Kurbisk ernol)، جا بۆ دۆنیاکردنەوت و ینەیکم لە بەرگی دەرمانەکی بۆ گرتووتەووە کە دەتوانی تێبینی ئەم ناو بەکەیت لەسەری.

خوێنەری بەرپز بڕوانە کە پێغەمبەری خوا (درودی خۆی لەسەر بێت) چی فەرمووە دەریارە سوودەکانی کۆولەکی، کە ئیستا بووەتە پێکھاتەیک لە پێکھاتەکانی بەرھەمھێنانی دەرمان لە ولاتە پیشکەوتووەکاندا، پاک و بێگەردی ھەر بۆ خواوە ئەوێ قورئان و فەرموود پێش (۱۴۰۰) سال باسان کردووە و وسفیان کردووە، ئیستا یەکێکە لە پێکھاتە دەرمانیەکان.

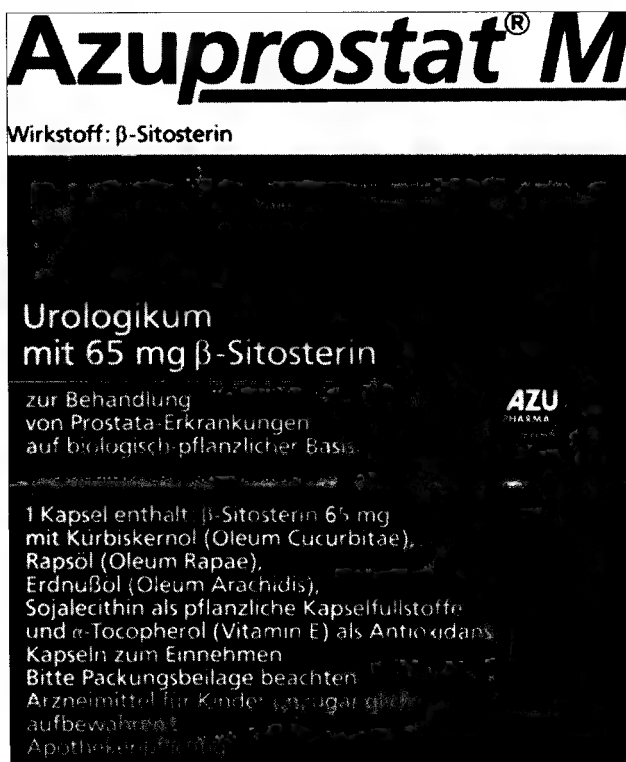
وہ لە (الطب النبوي) ی (ابن القيم) دا ھاتووە لە عائیشەوہ (خوا لێی پازی بێت) دەلالت کە پێغەمبەری خوا (درودی خۆی لەسەر بێت) پێی فەرمووە ((یا عائشۃ، اذا طبختم قدراً، فأکثروا فيها الدباء، فإنها تشد قلب الحزین))^۱ واتە ئەو عائیشە ئەگەر مەنجەلتان خستە سەر و چیشتان لێنا کۆولەکی زۆری تی بکەن، چونکە توانا و وەرە بە دلی خەمبار دەدات (بە دەربرینیکی تر، خەم دەرپەوینێتەوہ).

وہ پێغەمبەری خوا (درودی خۆی لەسەر بێت) حەزی لە کۆولەکی بووە، دەیفەرموو ((انھا شجرة أخي یونس))^۲ بەپاستی ئەمە داری براکەم (یونس)ە. نەسائی پێواوەتی کردووە.

۱ الطب النبوي، ابن القيم لاپەرە (۳۱۶).

۲ فتح الباري، ابن حجر، ژمارە ی فەرموودە (۲۰۹۲).

ئەمەش وینەى كۆپىكرۆى بەرگى دەرمانى (Azuprostat):



لەبەرئەوێ ئایا باشتەریە مۆف لە سەرەتای چوونە ناو پەنجاکانی تەمەنیەوێ یان ھەر
پیش ئەوێ بچیتە ناو پەنجا سالیەوێ دەست بە خواردنی ناوکە کولەکە بکات، با
تووشی ئاوسانی پڕۆستاتیش نەبویت؟

زۆر باسی سوودەکانی ناوکە کولەکەمان کرد، کە د. عبدالرزاق گەیلانی لە لاپەرە
(۳۱۲)ی کتێبە کەیدا (الحقائق الطبية في الاسلام) وەھا وەسفی دەکات (کولەکە
بەرۆبۆمیەکە بە ئاسانی ھەرس دەکریت، سووکە لە سەر گەدەو پێخۆلەکان نەرم و خاو
دەکاتەوێ و خۆین بە ھێز دەکات (مقو للدم) و دەدریتە کەسانی لاواز و ئەو نەخۆشەنە
لە قوتاگی بوژانەوێ دان (تازە لە نەخۆشی چاکبوونەتوێ)، دەکریت بە گۆشتاو
(شلە) و لەگەڵ ساوھری لێنراودا دەخوریت یان شەکری تی دەکریت و مەربای ئی
دروست دەکریت، دەریش کەوتووێ کە (جگەرە کێشەکان) لە شێرپەنجەى سی
دەپاریزیت ھەر وەھا لە شێرپەنجەکانی سورینچک و گەدەو میزڵدان و پڕۆستات بەرگری

دەكات بەھۆى دەولەمەندى بە (كارۆتىن)، ئەگەر بە پىكوپىكى پۆژانە نىو كوپى لى بخورىت. كەواتە با كۆلەكە زۆر بخۆين).

خوينەرى بەپىز/ لەپاسيدا ئەو دەرمانانە ئىستاھەن، لە پووەكەكان دەرھينراون چەندىن وەرگىراو (مشتقات) يان لى دروست دەكرىت، فەزلى ئەمەش دەگەرپىتەوہ بۆ بەدھينەرى ئەو چارەسەرەنەى لەو پووەكانەدان، چونكە ئەو زاتە زانستى دەرھينان و دروستكرىنى دەرمانى لە دلى زاناياندا چاندوہ، ئەگەر وانەبوایە لە كۆى دەتوانرا پەى بەوہ بېرىت، بەلگەشم ئەم ئايەتە پىرۆزەيە ﴿...وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عَلَيْهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ﴾ (البقرە: ۲۵۵) واتە/ ھىچ كام لە دروستكرىنى زانست و زانىارى تەواويان نىە دەربارەى زانىارى و زانستەكانى ئەو، مەگەر بەوہى كە خۆى بىھويت فەريان بكات. چەند كەلك و تايبەتمەندىەكى تىرى كۆلەكە:

پەنگە پەرتەقالىەكەى كۆلەكە دەلالەت لەوہ دەكات كە گىرنگىرىن دژەتۆكسانەكانى لەخۆگرتوہ لەوانە بىتاكارىۆتىن، كە لە لەشدا دەگۆرپىت بۆ فىتامىن A، ئەم بىتاكارىۆتىنە سوودى زۆرە بۆ تەندروستى مەوۆ، چونكە تويژىنەوہكان جەخت لەسەر ئەوہ دەكەنەوہ كە ئەو خۆراكانەى بە بىكارۆتىن دەولەمەندن مەترسى توشوون بە شىرپەنجە جۆراو جۆرەكان و نەخۆشىەكانى دل و پەقبوونى خوينبەرەكان كەم دەكەنەوہ. ھەرۆھەا بىتاكارىۆتىن خەسلەتتىكى گىرنگى ھەيە ئەويش دواخستنى پىرى يە. ئەمە و بۆ دەرختنى گىرنگى كۆلەكەى لىنراو بەدرىژى ئەو پىكەھاتانە دەخەمەپوو بۆ خوينەرى بەپىز كە لە يەك كۆپ كۆلەكەى لىنراودا ھەن و ھەموويان لە پەگەزە خۆراكىە گىرنگەكانن:

۴۹ كالىورى (گەرمۆكە).

۲ گرام پىرۆتىن.

۱۲ گرام كاربۆھىدرات.

۳ گرام ریشالەکان.

۳۷ ملگم کالسیۆم

۱,۴ ملگم ئاسن

۲۲ ملگم مەگنسیۆم

۵۶۴ ملگم پۆتاسیۆم.

۱ ملگم تۆتیا.

۰,۵۰ ملگم سیلینیۆم.

۱۲ ملگم فیتامین.

۱ ملگم نیاسین.

۲۱ مایکروگرام ترشی فولیک Folic acid.

۲۶۵۰ یەکهی نێودهولەتی فیتامین A.

۳ ملگم فیتامین^۱.

دوای خستنه پووی پیکهاته سەر سوپهینه رهکانی کوله که ده لێم / به راستی شایستهی ئەوهیه که پێغه مبهری خوا (درودی خوای له سەر بیّت) له فەرمووده کانییدا باسی بکات. ناوکه کوله که سەرچاوهیهکی گرنگی په گهزی توتیا و ترشه چه وریه ناتیره کانه، که ئەم دووانه له گرنگترین سەرچاوهکانی خۆراکدانی پرۆستاتن. واته پرۆستات به بوونی ئەم مادانه گهیشتنیان به ته مەنی په نجا سالی. ههروهک کوله که سەرچاوهیه که بۆ ریشالەکان که ئەمانه ئارهزووی خورادن ده گرنه وه، ئەمەش به سووده و ده بیته هۆی له دهستدانی کیش.

۱ نوسەر له دوو جیگادا به برهکانی (۱۲ملگم و ۳ملگم) فیتامینی داناوه به بی دیاریکردنی جۆره کهی. منیش وهک خۆی دامنايه وه.

کوله که و پیکهاتهی ترشی (ئه لفا-لینولینک) ی ناوی:

تویژینه وه زانستیه کان له نه خوشخانهی زانکو له (Tours) ئاماژه به وه ده کهن که قوربانیا نی شیرپه نجهی مه مک له ئافره تاندا و ئه وانه یان که له شانەکانی مه مک یاندا پێژەیه کی زۆر ترشی ئه لفا-لینولینک بینراوه، به شیوه یه کی ئاسایی خانە شیرپه نجیه یه کانیا ن له مه مک وه ناگوازیته وه بۆ ئه ندامه کانێ تری له شیا ن وه ک که ده و پێخۆله و... هتد، ئه م یاراسیه (۱۲۱) ئافره تی توشبووی به شیرپه نجهی مه مک گرته بووه وه، تویژه ران له میانه ی نه شته رگه ریه که یاندا هه لسا بوون به وه رگرته ی نموونه یه ک له خانە شیرپه نجیه یه زۆر نزیکه کان له هه لئاوساویه (ورم) ه شیرپه نجیه یه کانیا ن، بینیا ن که ئه م خانە شیرپه نجیه یانە له و ئافره تانه دا که پێژه ی ترشی ئه لفا-لینولینک له شانەکانیا ندا نزمه ن ده گوازیته وه بۆ چەند ئه ندامی کی تریا ن وه ک گرێ لیمفیه کانێ ژێر بالیا ن (armpits)، که چی تویژه ران له هه مان زانکۆ ی سه ره وه دا تییینی ئه وه یان کرد که ئه و ئافره تانه ی پێژه ی ترشی ئه لفا-لینولینک له چه وریه شانەکانیا ندا به رزه پێنج جار که متر خانە شیرپه نجیه یه کانیا ن ده گوازیته وه بۆ ئه ندامه کانێ تری له شیا ن به به راورد له گه ل ئه وانه یاندا که پێژه ی ئه م ترشه له چه وریه شانەکانیا ندا که متره له ۰،۳٪.

ئه مه و تویژه ران وای ده بینن که زه یتی کوله که و زه یتی تۆوه که تات سه رچاوه گرنگه کانێ ئه م ترشه (ئه لفا-لینولینک) ه ن.^۱

ئیلیسا بوزلی (Elisa Bosley) ده رباره ی کوله که ده لێت/ خواردنی کوپێک کوله که ی لێنراو (۵۶۴) ملگم پۆتاسیۆم پی دده دات (که په ستانی به رزی خوێن داده به زینیت) له گه ل بپی (۵،۱۳۵) مایکروگرام بیتا کارۆتین (Beta-Carotene) وه

بیروپا وایه که ئەم بڕه له بیتاکارۆتین مروژ له شیرپه نجه ی پرۆستات ده پارێزێت، ئەم توێژینه وه یه ش له گۆفاری (شیرپه نجه) سالی (۲۰۰۵) بلاوکراوه ته وه.^۱

وه خاتوو (Melinda Milner)، توێژه ره له کالیفۆرنیا ده لێت/ ئەنزیمه سروشتیه کانی ناو کوله که به شیوه یه کی سه رسوپه ینه ره له سه ره پێست کارده که نه و نه رمیه کی سه رسوپه ینه ره به پێست ده ده نه، له راستیدا تیکه له یه کی پیکهاتوو له کوله که و توێکی پرته قالی له تکرابو پارچه ی زۆر ورد به ته پکراوی (ترطیب) به کاره ینه راوه و له سه ره پێست دانراوه، ئەو که سه ههستی به گه شبوونه وه یه کی زۆر کردوه.

سه ره پای ئەمه ش ئەو بۆنه خۆشه ی ئەم تیکه له یه دروستی ده کات ئاره زووی خواردن له لای خه لکی ده کاته وه و هه زده که نه بیخۆن.

هه ره ها کێکی کوله که بۆنێکی به ناویانگی هه یه و شه هوه ت زیاده کات.

ترى و تۆۋەكەي

ئەم باسانە دەگرىتەخۆ:

– ترى و تۆۋەكەي و گەۋرەيى خۋاي بە دىيەنەر.

– پوختەكراۋى تۆۋى ترى و بەرزى پەستانى خۋىن.

– پوختەكراۋى تۆۋى ترى و پاراستنى كرۆمۆسۆمەكان لە زىانەكانى ئۆكسان.

ئەو ئەنجامانەي توپىژەرەن پىي گەيشتون لە (يەكيتى توپىژىنەو شىرپەنجەي) يەكان لە ئەمريكا) ئەو ەيان دەرختوۋە كە ئەو ئاۋىتانەي لەناو تۆۋى ترىدا ەن بەربەرسە لە بەردەم گەشەكردنى كىسەكانى پىكە و كۆلۇندا (Coloectal) لە مشكدا دروست دەكەن، ئەو تىپەي بەم تاقىكردنەوانە ەلسا تىبىنى ئەۋەي كرد كە تۆۋى ترى بە پوختەكراۋى پىگىرى لە گەشەكردى جۆرەكانى ترى كىسەش دەكات.

ئەمە و ئەو توپىژەرەنە لە ۲۰۰۶/۱۰/۱۸ دا چىندىن پاپۇرتىيان بىلۆكردوۋەتەو تىياندا ئەۋەيان نىشانداۋە كە توانىۋىيانە بۆ يەكەمجار كاريگەرى ئەو پوختەكراۋە لەسەر شىرپەنجە دەرختەن و ئەۋە ئاشكرا بىكەن كە تواناي دابەزاندىنى پىژەي (۴۴٪) ي كىسەكانى پىكە و كۆلۇنىيان ەيە. ئەمەيە توانا و چاكەي كەسپك كە لە ەيچ شتپك غافل نابىت، توانى ئەفرىنەرى ترى و تۆۋى ترى...

ھۆكارى توانستى پىكەتەكانى تۆۋى ترىش لەم كاريگەرىيە سەرنج پاكىشەدا ئەۋەيە كە ئەو پىكەتەنە پىپۇتىنى بەنرخى (cip1/p21) زىاتر دابىن دەكەن لەناو خانەكانى ئەم كىسەدا ۋە ئەم پىپۇتىنەنە ەلدەستەن بە ۋەستاندىنى خولى خانەكە (Cell cycle) و ئەمەش پال بە خانە شىرپەنجەيەكانەۋە دەنپت بۆ تىكشكاندىنى خۋىي.

(پاجىش ئەغارۇل) كە بەلگەنامەي دىكتوراي ەيە و لە بەشى زانستەكانى دەرمانسازىدا لە زانكۆي گولارودوى ناۋەندى زانستە تەندروستىەكان لە دىنىقەر مامۇستايە دەلپت: (ئەمە ماناي ئەۋە نىە كە خەلكى خىرا خىرا دەست بىكەن بە كىپىنى

ترى و پوخته کردن و خواردنی تۆوهکەى، بەلکو ئەو لەگەڵ تیپی هاوکاریدا لە داها تۆوا دەستەستن بە دیاریکردنی ئەو جورعانهى که پێویستى چارهسەرى نهخۆشیەکه دهکەن، ئەمەش لە ترسی ئەگەرى بوونی شوینەواری لاوهکی که ئەوان تا ئیستا نایزان، لەپاستیدا ئەم پوختهکراوه دراوه بە چەند مشکێکی تووشبوو بە شیرپەنجەى پێکە و کۆلۆن (لەپێ شوشەى تاقیکردنەوهوه تا تێبینی کاریگەریەکەى بکەن)، ئەوهو بو تێبینی کرا دواى (٨) هەفتە گەشەى خانە شیرپەنجەییەکان بەپێژەى ٤٤٪ لەپووی کیژ و قەبارەیشەوه که میان کردوو بە بەراورد لەگەڵ ئازەلە چاودێرکراوهکانی تردا.

هەر هەمان تیپی پزیشکی دەلێت/ ئیستا زانیومانە که تۆوی ترى هێرش دەکاتە سەر خانە شیرپەنجەییەکان، دەتوانرێت پوختهکراوهکەى (مستخلص) بۆ ئەم مەبەستە بەکاربهێنرێت، بەلام دەبێت بزاین ئەو ئاویتانەى لەناو ئەم تۆوانەدان چۆن کار دەکەن و ئالیەتی کارەکیان چیه؟

لەپاستیدا توێژەرەن ئەوهیان دۆزیوهتەوه که پێستی ترى (ئەو پووپۆشە تەنکەى دەوری بەرى ترى دەدات) لەگەڵ تۆوهکەیدا بە سەرچاوهى دەولەمەند بە ماددەکانی پڕۆئەنتوسایانیدینات (Proanthocyanitidin) دادەنرێت که پێکەتایە دژەئۆکسان، هەرۆهە لە تۆوهکەیدا ئاویتەکانی (فلافینونیدات)یش هەیە، ئەم ئاویتانە کار لەسەر لابردنی (بنچینه ئازادەکانی ئۆکسجین) دەکەن که زیانبەخشن بۆ خانەکان، ئەمە لەو پوووه که (O₂) بە پەرگەزى بنچینهی پێویست دادەنرێت بۆ تەواوکردنی سوتاندنی ئەو ماددانەى که لەش بەکاریان دینێت بۆ دەستخستنی وزەى گەرمی و جوولە و وزە و زیندەوزەکانی تریش کارلێکە کیمیایە زیندەگیەکانەوه، لە ئەنجامی ئەم کارلێکەنەوه (چەند ماددەیهکی زیانبەخش بۆ لەش) که لەکە دەبن، که لە بەرھەمەکانی سوتان و بەرپەشەیان پەرگە ئازادەکان ناودەبرێن (Free radicals) و بەھۆی نەبوونی پالپتۆهەنەریکی راستەوخۆوه بۆ ئەم پەرگە ئازادانە لە لەشدا، وردە وردە

کەلەکه دەبن و بەسەر یە کدا کۆدە بنەو و چەند ماددە یە کی جۆراو جۆر پێک دێنن کە کار دەکەنە سەر چەوریە ماددە و پڕۆتینە کان و دەبنە هاندەر بۆ دروستکردنی خانە نااشناکان (شێرپەنجەییەکان) و ئەو گۆرپانکاریە خانەییانە ی دەبنە هۆی پیربوونی پیشووەخت، لەگەڵ هەوکردنی جومگەکان و پەقبوونی خۆینبەرەکان و هەوکردنی دل و مولولەکان (الجملة القلبية الدورية).

ئەم پێشە ئازادانە لەسەر (LDL) ی گەپۆکی ناو خۆین کار دەکەن و وای لێ دەکەن بە ئاسانی لەسەر دیواری خۆینبەرەکان بنیشیت و لە ئەنجامدا ببیتە هۆی پەفکردن و داخستنیان و بەمەش بەر بەست لە بەردەم سووپی خۆین لە ناو خۆینبەرەکاندا دروست دەکات.

ئەم دژە ئۆکسانانە بە ڕینگە یە کی سەیر هەڵدەستن بە تێکشکاندنی پەگە ئازادەکان، چونکە ئەمانە لە ناو گەردیلەکانی (LDL) (Low density lipoproteins) دا کە بە کۆلیستەرۆلی زیانبەخش ناو دەبرێت جیگای خۆیان گرتووە، چاوەڕێی هاتنی ئەو پێشە ئازادانە دەکەن و لەویدا یان تێکیان دەشکێنن یان ناھێڵن بێنە ناو گەردیلە کە. هەروەها ئەم دژە ئۆکسانانە بە ناو سووپی خۆیندا هات و چۆ دەکەن و وەک (کەناس) کادەکەن و هەرچی پەگەزە پوختنەرەکانە پیش ئەوێ بە ئامانج بگەن پاور دەکەن بە تاییبەت پێشە ئازادەکان، لەبەرئەوێ هەرچی زیاتر ئەم دژە ئۆکسانانە بخوین تەندروستیت باشتەر دەبێت و لە داھاتوودا مەترسی لەسەرت کەمتر دەبێت.

جا باشتەر وایە لەرپی خۆراکەوێ ئەم ماددانە (دژە ئۆکسانەکان) بە دەست بەیئیت نەوێک پاستە و خۆ ئەویش لەبەرئەوێ نەبێ لەبەری پتۆیست دەرجیت و دواتر لە جیاتی سوود پێ گەیاندنێت شوینەوێرای ژەھراوی لە لەشتدا دروست بکات.

هەروەها لە کاتی پێدانیشتا وەک چارەسەرێکی بە دیل دەبێت وریابین هەروێک (د. عبدالملك الکزیری) کە پەسپۆرێ لە نەخۆشیە هەناویەکان و دل و مولولەکانی خۆیندا و دانەری کتیبی (خۆراکی نەخۆشەکان) ه، دەلێت / (کاتێک ئەم چارەسەرە دەدرێت بە

نەخۆش كە پزىشكەكەى زامنى ئەوەى لى ناكات بتوانىت بېرى پىويست لە و خۆراكانە بخوات كە ئەم ماددەيەيان تىدايە).

بەم جۆرە دەبينىن كە ترى و شەرىبە تە تازەكەى لە سەرچاوە گىرنگەكانى سەلامەتى دلى بەتايىبەت بۆ دابەزاندنى ئاستى كۆلىستېرۆل لە خویندا، ھۆى ئەمەش وەك وتمان بوونى دژەتۆكسانەكانە تىايدا.

وە د. ئەغارول دەلىت: بەھۆى ئەوەوہ كە تۆوى ترى بېرىان خەستىەكى زۆر لەم ئاويتانەى تىدايە كە لەرەوہ باسماى كىردن و بۆ تەندروستى مەزۇ گىرنگى، كۆمپانىاكان دەستيان كىردووە بە ساغكىردنەوہى ئەو تۆوانە بەشۆەيەكى بەرفراوان بۆ زىادكىردنى ھارپاوەكەى لە خۆراكدا، جا پىويستە بەباشى ئەم تۆوانە بەھارپىزىن و تا وەك ئارديان لى دىت، چونكە ئەگەر وانەبىت ئەندامە پىخۆلەيىەكان دەپوشىنن.

ھەر ئەم تۆيزەرە (د. ئەغارول) سالى ۱۹۹۹ و لەگەل تىپىك تۆيزەرى تردا ئەوەيان دۆزىەوہ كە پوختەكراوى تۆوى ترى وەك بەرىبەستى: چى كىمىاوى (Chemopreventive) كاردەكات بۆ شىرپەنجەى پىست. دواترىش تۆيزىنەوہ بىنگەيىەكان ئەوەيان سەلمانە كە ئەم پوختەكراوانەى تۆوى ترى توانستىكى زۆريان ھەيە بۆ پىگىرىكىردن لە گەشەى خانە شىرپەنجەيەكانى پىرۆستات، ھەرەھا تۆيزەر كارىگەرى پوختەكراوەكەى لەسەر شىرپەنجەى كۆلۆنىش تاقىكىردووەتەوہ، لەپاستىدا ئەم شىرپەنجەيە ھۆكارىكى ترە لە ھۆكارە بۆماوہيەكانى مردن لە ئەمريكا. ئەوہبوو خانە شىرپەنجەيەكانى دوو كەسى تووشبوويان بە شىرپەنجەى كۆلۆن و پىكە (colectal carcinana) خستە بە كارىگەرى ئەم پوختەكراوانى تۆوى رى، بىنرا كە بە شۆەيەكى ھەمىشەيى (قگمى) پىگەيان لە گەشەكىردنى خانە شىرپەنجەيەكان گىرتووە، بەشۆازىك پىشت بە كات و بېرى جورەكان بەسترايوو، ئەمەش ماناى ئەوہيە كە ئەوان جورەى بەكارىگەر و كاتى پىويستيان دۆزىەوہ بۆ پىگىرىكىردن لە

گەشەکردنی خانە شیرپەنجەییەکان. ستایش ھەر بۆ خواپە ئەوەندە بەخششی بۆ ئیمە فەراھەم ھێناوە لە ژماردن نایەن.

سەیرتر ئەوەیە کە ئێە دەزانین خانە شیرپەنجەییەکان خولی دابەشبوون و زیادبوونیان ھەیە و پوختە تۆوی تریش پێگری لە گەشەکردنی شیرپەنجەیی خانەکان دەکات و بەمەش دەبێتە بەر بەست لە بەردەم کاری ئێم خولی دابەشبوونەدا. ئەوەبوو دیتیانەو کە ھەرچی ماوەیەکی درێژتر پوختەکراوی تۆوی تری بەکاربھێنریت زیاتر چالاکی خانە شیرپەنجەییەکان لە قۆناغی یەکەمی خولە کە یاندا (Cell cycle) دەوستینیت کە خۆی لە قۆناغەدا یە خانە بەشیوەیەکی ئاسایی دەست بە دابەشبوونەو دەکات و بۆ دوو خانە دابەش دەبێت واتە (DNA) ی ماددە بۆ ماوەییەکان دابەش دەبێت بەمەش پێژەییەکی کەم لە خانە لە خولی دابەشبوونە کە یاندا دەگەنە قۆناغی (د).

دیراسە ی کاریگەری ئێم پوختەکراوەیان لەسەر ئەو گەردیلانە کردووە کە کرداری دابەشبوونە کە پێکدەخەن و دەستیانگرتووە بەسەر دابەشبوونی خانە کە داو بۆیان دەرکەوتووە کە پێگری لە گەشەکردنی خانە کە کردووە، لەپاستیدا ئێم پێگریکردنە پەییوەستە بە جورعی بەکارھێنراوە بە جۆریک کە جورعی یەکەم کاریگەریەکی بەھێزترە بۆ گرتنەوێ خانە کە واتە وەستانی لە گەشەکردنی زیاتر، زیادکردنی جورعەکانیش دەبێتە ھۆی زیادبوونی پڕۆتینی (cip1/p21) کە وەک پێشتر باسمان کرد ئێم پڕۆتینە سووپی خانە کە دەوستینیت..

کەواتە زیادبوونی ئێم پڕۆتینە بەسوودە بۆ پێگریکردن لە گەشەیی خانە شیرپەنجەییەکان و تیکشکاندنیان. سەیرتریش لەوەدا یە کە بپی ئێم پڕۆتینە (cip1/p21) بەشیوەیەکی سەرسوڕھێنەر زیاددەکات و دوا (۱۲) کاترئیم لە چارەسەرکردن بە پوختەکراوی تۆوی تری، بڕەکی (۱۵۰) جار زیاد دەکات، بەو شیوەیە د. ئاغاڕۆل بەم ئەنجامە گرنگانە گەشت.

باشه کی به دیهینه ری ئه و پرۆتینانه یه جگه له زاتی (الله). ئه گه رنا کی ئاماژه ی دا به م پرۆتینانه که به م پێره وه مه زنه دا برۆن؟

له پاستیدا تیبینی کراوه^۱ که پوخته ی تۆوی ترێ چالاکی خانه کان (Th cell) له بۆرپه کانی تاقیکردنه وه دا زیاد ده کات، به مهش کۆئندامی به رگری به هیز ده بیئت، ده ریشکه وتوو که ئه و (فلافینۆیدات-Flavonoids) ه ی له پوخته کراوی تۆوی تریدا هه یه کاریگه ری دژه فایرۆس و پیسه هه وای هه یه و به م بۆنه یه شه وه به رده وام و به شپوه یه کی ورد تووژینه وه ده کریت له م بواره دا له سه ر ئاستی گه ردیله کان بۆ زانیینی ئالیه تی کاری ئه م فلافینۆیداتانه له دژی فایرۆس و کیسه شیرپه نه یه یه کان. ئه گه ری ئه وه دانراوه که له ناو ئه م فلافینۆیدانه دا ئاویته کانی پیروسیانیدین (Procyanidins) هه بیئت که کاریگه ری زۆر له دژی کیسه شیرپه نه یه یه کان نیشان ده کات.

وه شتیکی زۆر گرنگ هه یه ئه ویش ئه وه یه که ئه و خانانه جینی هیماده ریان (مشفر) بۆ پرۆتینه ناوکیه کان تیدایه (واته له پیتی ئه و جینه وه پرۆتینه کان له ناوکی خانه دا دروست ده بن) سوودی ئه م جینه (مشفر) ه ش پیکهینانی ئه و پرۆتینه یه که به پرۆتینی تیکده ر ($P53$) ناو دبریت (وهانی خۆله ناو بردنی خانه شیرپه نه یه یه کان ده دات) به مهش گه شه ی شیرپه نه ده وری ده وه ستینیت، که واته ئه م پرۆتینانه یارمه تی خانه کان ده ده ن بۆ وه ستاندنی خانه شیرپه نه یه یه کان له گه شه کردن.

هه روه ها تووژهران ئه وه شیان دۆزیوه ته وه که هه تا به نه بوونی ئه م پرۆتینانه یه یه ($P53$) له ناو خانه شیرپه نه یه یه کاندایه (بیگومان ئه م ($P53$) یانه هه ولێ کۆنترۆلکردنی خانه که ده ده ن به وه ستاندنی گه شه ی شیرپه نه یه یه) تۆو تریی پوخته کراو هه لده ستیت به رێگریکردن له م گه شه کردنه ...

باشە ئەم بەرگريانەي خواي گەرە لە خۆراکدا بە ئىمەي بەخشیوه جيگەي ستایش و شوکرانە بژیری نین؟

دکتۆرى تویژەر ئاغارۆل دەلالت: ئەم هەوالانە باش و مژدەهینەرن چونکە زۆربەي جۆرهکانی خانە شیرپەنجەییەکان پڕۆتینی (P53) لە دەست دەدەن. بەپاستی من سەیرم پیدیت چۆن مرقی بئ دین لەم دنیايدا هەیه؟ ئەگەر ئەم جیهانەي لە خانەدا هەیه بەم هەموو وردیەوه بەلگەي بوونی بەدیھینەریک نیه؟!

تووی ترئ ئالیەتیکی تریشی هەیه کە بەهۆیەوه پێگە لە گەشەکردنی خانە شیرپەنجەییەکان دەگریت، ئه‌ویش بەم شیۆه:

خۆی چەند ئەنزیمیکن کە دەست دەگرن بەسەر کرداری دابەشبوونی خانەکاندا ئه‌ویش بەپێی ئالیەتیکی گەردیلەیی وردو بەم ئەنزیمانەش دەوتریت (Cyclindependent Kinases)، بەشیۆهەکی گشتی پێیان دەوتریت ئەنزیمەکانی (کینین) هەروەها چەند پڕۆتینیکیش هەن کە پەيوەندیدارن بەم ئەنزیمانەوه و پێیان دەوتریت (Cyclin proiens) واتە لەکاتی ئاسایی و سروشتیدا زۆر بەسوودن کاتیک خانەکە بئ کیشەيه و سەلامەتە.

و لەحالتی سروشتیدا ئەنزیمەکانی (کینین) خانە هاندەدەن بۆ چوونە ناو قوئاغە جیاوازهکانی دابەشبوون لەپێی چەند جینیکی دیاریکراوهوه کە بەستراونهتەوه بە خانەکەوه و هێمادەدەن (تشفەر) بۆ دروستکردنی ئەو ئەنزیمانەي کە هانی دابەشبوونی دەدەن (ئەنزیمەکانی کاینین).

هاندانی ئەنزیمەکانی کاینین بۆ دابەشبوونی خانەکە بە ئەوپەری وردی ئەنجام دەدریت لە پێکخستنی پێویستی خانەکەدا بۆ دابەشبوون، بەمەش تێکڕایەکی یاسایی لە دابەشبووندا بەدی دینیت بەپێی کاتژمیری بایۆلۆجی گەردیلەي خانەکە و ئەم پزئیمە گەردیلەيه بەردەوام دەبیت لەسەر کارەکەي بە مانەوهی ئەو جینە هێمادەرانە بە سەلامەتی بۆ دروستکردنی ئەنزیمەکانی کاینین بەمەرجێک تووشی هیچ فەوتان یان

شيوازيكى جيني نه هاتين، وه له كاتى پوودانى شيواوى له م جينانه دا (به ئو جينانهى كه بهرپرسن له هيمادان بو ئه نزمه كاني كابينز)، ئه وه له م حاله ته دا خانه كه ميكانيكيه تى خوى بو پيخكخستنى ئه و دابه شبوونانهى خانه پيويستيه تى له دهست ده دات و دۆخى بى كۆنترۆلى له كردارى دابه شبووندا پووده دات و ئه مەش هانى دابه شبوونىكى بى كۆتايى خانه كه ده دات و سه رئه نجام له خانه يەكى ئاساييه وه ده گۆرپىت بو خانه يەكى شيپره نجه يى.

له كاتى تووشبوونى خانه كاندا به شيپره نجه ئه وه ئه م ئه نزم و پرۆتينا نهى له سه ره وه باسما ن كردن له ئاستى سروشتيان داده به زين و ده چنه ناو زنجيره يەك بازدانى بۆ ماوه يى جينه هيمادهره كان و ده بپته هوى دروستبوونى ئه نزمى كابينزى په رپو (مگفره) كه له حاله تىكى ئيشكردى به رده وامدا ده بپت، واته له پرشته دهرده چپت و به مەش خانه كه ده چپته ناو كيوى له دابه شبوونى دووباره ي بى كۆتا.

كه واته ئه م ماناى ئه وه يه خانه كان له ئه نجامى ئه نزمه په رپوه كاندا له ياسا دهرده چن به شيوه يەكى ناسروشتى زۆر ده بن، ئه ي چاره سه ر چيه له م حاله ته دا؟ پزىشكه كان چەند دره مانپيكيان ديارى كردوه كه به هۆيانه وه كارى ئه م ئه نزمه په رپوانه ي كابينز كه له كۆنترۆل دهرچوون ده وه ستين و پوچەل ده كه نه وه.

ئەم دەرمانانە ئاماژەكانى تايبەت بە چوونى خانه بو ناو خولى دابه شبوونى دووباره و بى وه ستان كه خاسيه تى خانه شيپره نجه ييه كانه ده وه ستين و ناهيلن ئه و ئاماژانه پووبدات.

ده كه پيپنه وه بو پۆلى توى ترى، بزائين ئايا هيج پۆلىكى هه يه له پيگريكردى ئه م ئه نزمه په رپوانه له كار كردن؟

به ئى، چونكه پوخته كراوى ئه م تۆوانه پرۆتينا نه كاني (cip1/p21) به شيوه يەكى زۆر زياد ده كه ن، وه ك ده يشزانين كه ئه م پرۆتينا نه به سن بو پيگريكردى له چالاكى ئه نزمه په رپوه كاني كابينز، هه لچوو، به م هۆيه شه وه ده ست ده گريپت به سه ر

(Apoptosis) دا واتە مردنیکی بە بەرنامەیی خانەکان (مېرمج). باشە من دەپرسم ئایا ئەم تۆوانە بەپێکەوت ئەو کارە دەکەن؟ نەخێر ئەو وای زانایە کە دەرمانی بۆ هەموو دەردریک دانائە. دەیشزاین کە بەکارهێنانی دەرمانە کیمیایەکان چەند زیانیان بۆ تەندروستی هەیە و چەند شوینەواری لاوەکیان هەیە. کەچی ئەم تۆوانە بە ئەمانەتەو و بێ ترش کار دەکەن و پارە و خەرجی زۆریشیان ناوێت و شوینەواری خراپیش لەسەر لەشمان بەجی ناهێلن، ئەمەش هەمووی فەزل و چاکەیی خوای پەرەردگارە بەسەر بەندەکانیەو.

تۆۋى پوختەكراۋى ترىۋ پەيۋەندى بە بەرزى پەستانى خويئەو:

كۆمەلەك توپۇر^۱ ھەلسان بە لىكۆلئەو دەربارەى تۆۋى ترىۋ پوختەكراۋ (مستخلص) لەسەر ئەو نەخۇشانەى توشى پەستان بەرزى خويئەو بوۋىون (Hyperension) ئەمەش يەكەمىن توپۇزئەو ھى بىنگەيە تا ئىستا ئەنجامدرايىت بۆ دەرخستنى پادەى سوۋدەندى ئەم پوختەكراۋە لەسەر ئەو نەخۇشە، توپۇزئەو كە لەسەر (۲۴) نەخۇش لە ژن و پياۋ ئەنجامدرا، بە لەبەرچاۋگرتنى ئەو ھۆكارانەى تر كە مەترسى نەخۇشەكانى دل زىاد دەكەن ۋەك كىشى لەش و ۋرگ زلى و چەۋرى زۆرۋ كۆلىستېرۆل ئەوانەيان كە شەكرەيشيان ھەيە، ئەۋەبو ئەم (۲۴) كەسە كران بە سى كۆمەلەو كە ھەر كۆمەلەيەكيان لە (۸) كەس پىكھاتبو، كۆمەلەى يەكەم دەرمانى پوپۇشكراۋيان پىدرا، واتە ئەو كەپسولانەى بۆ نمونە ماددەى ناچالاكيان تى كرابوۋ لەپوۋى چارەسەركردنەو ۋەك شەكرى شىر (لاكتوز). كۆمەلەى دوۋەم سىيەم بېرى (۱۵۰) ملگم و (۳۰۰) ملگم يان لە پوختەكراۋى تۆۋى ترىۋ پىدرا يەك لەدۋاى يەك. ئەۋەبو بەشۋەيەكى ئۆتوماتىكى پەستانى خويئەى نەخۇشەكانيان دەپپاۋ بۆ ماۋەى (۱۲) كاتژمىر لەدۋاى خواردنى پوختەكراۋەكە بەردەوام پىۋانى پەستانەكەيان تۆمار دەكرد. ئەنجام دەركەوت كە ئەو دوو كۆمەلە نەخۇشەى پوختەى تۆۋى ترىۋيان پىدراۋو تىكپاى پەستانيان لە كرژبوۋن و خاۋبوۋنەۋەدا بۆ (۱۲) ملگم و (۸) يەك لەدۋاى يەك دابەزىبوۋ بەرراۋرد لەگەل ئەو كۆمەلەدا كە چارەسەرى پوپۇشكراۋيان پىۋى دراۋو. د. ساھىليان لەدۋاى ئەم ئەنجامە ھاندەرە وتى: كە بەپاستى ئەمانە ھەۋالگەلىكى زۆر ھاندەرن ۋە بىرۋەكەيەكى باشە گەر مۇۋە پۇژانە (۱۰۰ ملگم) لەو پوختەكراۋەى تۆۋى ترىۋە بخوات.

تۆۋەنلىك پوختەكراۋ و پاراستىنى كرومۇسۇمەكان لە زىيانەكانى ئۆكسان:

ئەم پوختەكراۋە پىڭرە لە بىرۆكسىدى ھايدروژىن دەكات (كە لە لەشدا دروست دەيىت) بە ۋەى زىيان بە خانەكان (Lymphoplastoid) بگەيەيىت.

لەپاستىدا ئەو كرومۇسۇمانەى پىش ۋەخت بەم پوختەكراۋانە دەرمانكراۋن توۋشى زىيانەكانى ئەو ماددە ئۆكسىنەرە بەھىزە نابن كە (بىرۆكسىدى ھايدروژىنە H_2O_2) و پىژەى پىڭرىكردنىش لەو زىيانانە پشت بە پەيتى جورە بەكارهاتوۋەكە دەبەستىت، واتە خەستى پوختەكراۋى تۆۋەنلىكە.

خوای پەرۋەردگار لە قورئانى پىرۆزدا دەفەرمويت لە ئايەتى (۶۷)ى سورەتى

(النحل)دا: ﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ نَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا﴾

واتە/ لە بەرۋوبومەكانى دار خورماۋ پەزى تىكانىش (ھەندىك جار) شتى سەرخۆشكەر دروست دەكەن، (گەلىك جارىش) بەرھەمى چاك و بەسوود.

بەپاستى ئەم سىفەت ۋەخەسلەتە زۆر گرنگانەى لە تىرى دا ھەن جىگەى ستايشكردنى خوای بەدبەھنەرن كە بەخششەكانى كۆتايى نايەن.

زه نجه بيل

به کارهينانی زه نجه بيل له گه ل چه ند به دهستهينانیکی زانستیدا:

ئه م جيباسانه ده گريته وه:

- دل تیکه لهاتن و پرشانه وهی ئافره تی دووگیان.
- سه ر گيژخواردن و دل تیکه لهاتن له کاتی گه شتکردندا.
- هه وکردنی جومگه کان.
- مندا لانی خوار ته مه نی (۱۸) سال و خواردنی زه نجه بيل.
- هه ستیاری له ش (Allergy) بۆ ئه م خيژانه پوهه کيه.
- جورعه ريگه پيژدراوه کانی زه نجه بيل (بۆ ته مه نی ۱۸ سال و گه وره تر).
- سه رچاوه هه لبيژدراوه کان.

ناوه زانستیه لاتينيه که ی زه نجه بيل بریتیه له (Zingiber officinale)

چينيه کان له سه ده ی چواره می پيش زايينه وه زه نجه بيليان ناسيوه و له پړی ئه وانیشه وه پۆمانی و یونانیه کان به خه سلته پزیشکيه کانی ئاشنابوون. به شیوه يه کی ئاسایی ئه و به شانە ی زه نجه بيل که سووديان لى ده بينریت ريزومات (ئه و به شه ی زه نجه بيله که له ژيژر زه ویدایه) و لاسکه وشکراوه که یه تی. له قورئانی پيرۆزدا ناوی زه نجه بيل هاتوه، خوی گه وره ده فه رمویت: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾ (الانسان: ۱۷) واته / هه روه ها شه رايبکی تریان پيشکesh ده کريت که ئاویته که ی زه نجه بيله ..

بەکارهێنانی زەنجەبیل لەگەڵ چەند بەدەستەینانیکی زانستیدا:

دل تیکەلەاتن و پشانەوهی ئافرەتی دووگیان (Hyperemesis gravidarum):

ئافرەتانی دووگیان دەتوانن بێ ترس زەنجەبیل بێ ترس بخۆن بۆ پێگریکردن لەو حالەتی دلتیکەلەاتن و پشانەوهی که لەکاتی سکه‌که‌یانداتووشی دەبن، بەلام دەبێت ئەو جورەانە بۆ چەند ماوه‌یه‌کی که‌م بێت (واتە بۆ ماوه‌یه‌کی که‌متر لە پینچ پۆژ) و نایشبێت بێ زۆری لێ بخوریت، چونکه پەنگە بپیته‌هۆی لەبارچوونی مندالەکه‌.

تویژینه‌وه زانستیه‌کان پێنمایی به‌ خواردنی ۷۵ ملگم-۲ گم لە پەگی زەنجەبیل دەکەن، بەشیوه‌یه‌که‌ دابه‌ش بکری‌ت بۆ چەند بڕێک و چەند جورعه‌یه‌کی که‌م که‌م و پۆژانە بۆ ماوه‌ی یەک تا پینچ پۆژ لەسەریان بەرده‌وام بیت وەک باسما‌ن کرد. بابەتیکی‌ش لەسەر پەگی زەنجەبیل لەلایەن پزیشکی دکتۆر (جیب میرکن) وه‌ه (Gabe Mirkin) بلاوکراوه‌ته‌وه‌ به‌ناوی (زەنجەبیل بۆ دل تیکەلەاتنی ئافرەته‌ دووگیانه‌کان) (Ginger for Nausea of Pregnancy)، تیایدا ده‌لێت: بینراوه‌ که‌ خواردنی یەک گرام لە پەگی زەنجەبیل یارمه‌تی ده‌سته‌به‌سه‌رداگرتنی نیشانه‌کانی به‌ره‌به‌یانی (Mornin sickness) ئافرەتی دووگیان ده‌دات که‌ به‌ دل تیکەلەاتن و پانه‌وه‌ جیا‌ده‌کری‌ته‌وه‌ له‌ مانگەکانی سه‌ره‌تای سکه‌که‌یاندات.

هه‌روه‌ها تویژه‌ر ده‌لێت: له‌دوای ئەوه‌ی بۆ ماوه‌ی ده‌ سال‌ ده‌رمانی بینیدیکتن (Benedictin) که‌ میریل دو (Marrill-Dow) دروستی کردبوو، به‌ تاکه‌ چاره‌سه‌ری به‌کاریگەر داده‌نرا، بۆ پزگاریبوون له‌و پشانه‌وه‌و دل تیکەلەاتنه‌ی به‌یانانی ئافرەتی دووگیان تووشی ده‌بێت به‌کارده‌هێنرا، دوا‌جار له‌ بازا‌ره‌کاندا کیشرایه‌وه‌ (سحب کرایه‌وه‌)، به‌لام له‌ ماوه‌ی ده‌ سالی پابردوودا ئافرەته‌ دووگیانه‌کان له‌دوای

كىشانه‌وى (بينىديكتن) لە بازارەكاندا، هېچ دەرمانىكيان نەديتەو سوودی ئى بېينن، بەلام لەو ماوه‌يه‌دا هەروەك د.جيب ميركن لە تويژينه‌وه تازەكانيدا باسى دەكات، ئەو دۆزايەو كە خواردنى يەك گرام لە پەگى زەنجەبيل لەپۆژىكدا (كە دابەش بكرىت بۆ چەند جورەيەكى كەم) دەتوانىت دەست بكرىت بەسەر ئەو نيشانانەدا كە بەيانيان زوو ئافرەتى دوو گيان دووچارى دەبىت.

سەرگىژخواردن و دل تىكە لهاتن لەكاتى گەشتدا:

زەنجەبيل بۆ ئەو حالەتەش بەكار دەهێنرىت كە تووشى دەبين لەكاتى گەشتكردندا لەپى فرۆكە يان ئۆتۆمبى وە يان كەشتيەو وە لە سەرگىژخواردن و دل تىكە لهاتندا خۆى دەبينىتەو و بە زمانى ئىنگليزى پىي دەوترىت (Seasickness, Motion sickness).

جورەي پيشنياركرائيش بۆ ئەم حالەتە پۆژانە ۱-۲ گرامە (لە پۆژەكانى گەشتدا) و ئەم برەش بۆ چەند جورەيەكى كەم دابەش دەكرىت و لەپى دەمەو وەردەگيرىت و باشتەر وايە نيو كاترۇمىر پيش گەشتەكە بخورىت.

هەوكردنى جومگەكان:

بۆ هەوكردنى جومگەكانيش پۆژانە (۱-۲) گم زەنجەبيل بخۆ بە مەرجىك ئەم برە بۆ چەند جورەيەكى بچوك دابەش بكەيت بەدرىژايى ئەو پۆ. منداڵانى خوار تەمەنى (۱۸) سال و خواردنى زەنجەبيل: تويژينه‌وى تەواو نەكراو لەسەر ئەم بابەتە بەتايبەت بۆ ئەم تەمەنانە لەبەرئەو ناتوانم هېچى لەسەر بنووسم.

- هەستیاری لەش (Allergy) بۆ ئەم خیزانه پووهکیه .

هەر کەس هەستیاری بەرامبەر زەنجەبیل یان یه کێک له ئەندامه کانی تری ئەم خیزانه که به (Zingiberaceae family) ناوده بریت و هەریه که له (alphinia formosana) و زەنجەبیلی سور (red ginger)، (alpine purpurate) و alpina zerimbet (shellginer)... و هتد دەگرێتەوه، ئەوا با خۆی دووربگرێت له خواردنی...

- جورعه پێگه پێدراوه کانی زەنجەبیل بۆ تەمەنی ۱۸ سال و سەروتر:

په گی زەنجەبیل به چەند شیوازیکی جیاواز به کارده هیتریت تا سوودی لی ببینریت، ئەم په گانهیش به چەند شیوازیکی هەن وهك/ په گه تازه کان، په گه ووشکراوه کان یان له شیوهی حەب و کەپسول (گولاج) دا وه یان وه رگیراوه ئاویه کانی و چای زەنجەبیل و ...هتد.

زۆترینی توێژینه وه زانستیه کان پێگه یان داوه تا (۴) گرام زەنجەبیل بخوریت له پۆژیکدا به مەرجیک ئەم بپه دابه شبکریت بۆ چەند جورعه یه کی بچوک بچوک و به درێژایی پۆژه که تهواوبکریت.

وه ئەگەر گه ده بۆ زەنجەبیل هەستیاری هەبوو ئەوه باشتروایه تهنها له پێی گولاجه وه بخوریت.

بەکارهێنانە گشتیه کانی په گی زەنجەبیل:

توێژینه وه زانستیه نوێیه کانی پێشنیاری ئەوه ده کهن که زەنجەبیل به چوند شیوازیکی بخوریت وهك له سه ره وه ئاماژه مان پێداو به چەند جورعه یه کیش بخوریت (نهك به يهك جار) و له پۆژیکدا (۱) تا (۲) گرام پێگه ی پێدراوه به مەرجیک به ش به ش بکریت بۆ جورعه ی که م که م...

سه رچاوه هه ئېژيردراوه كان:

Selected references:

- ۱- Abebe, W. Herbal medication: potential for adverse interactions with analgesic drugs. J, Clin Pharm. Ther., ۲۰۰۲; ۲۷ (۶): ۳۹۱-۴۰۱.
- ۲- Altman, R. D. and Marcussen, K. C. Effects of a ginger extract on knee pain in patients with osteoarthritis. Arthritis rheum, ۲۰۰۱; ۴۴ (۱۱): ۲۵۳۱-۲۵۳۸.
- ۳- Arfeen, Z., Owen, H., Plummer, J. L., Ilsley, A. H., Sorby-Adams, R. A., and doecke, C. J. A double-blind randomized controlled trial of ginger for the prevention of postoperative nausea and vomiting. Anaesth. Intensive Care ۱۹۹۵; ۲۳ (۴): ۴۴۹-۴۵۲.
- ۴- Bean, P. The use of alternative medicine in the treatment of hepatitis C. Am. Clin. Lab ۲۰۰۲; ۲۱ (۴): ۱۹-۲۱.
- ۵- Bliddal, H., Rosetzsky, A., Schliching, P. Weidner, M. S., Andersen, L. A., Ibfelt, H. H., Christensen, K., Jensen, O. N. and Barslev, J. A. randomized, placebo-controlled, cross-over study of ginger extracts and ibuprofen in osteoarthritis. Osteoarthritis. Cartilage. ۲۰۰۰; ۸(۱): ۹-۱۲.
- ۶- Bordia, A., Verma, S. K. and Srivastava, K. C. Effect of ginger (*Zingiber officinale* Rosc.) and fenugreek (*Trigonella foenum-gracum* L.) on blood lipids, blood sugar and platelet aggregation in patient with coronary artery

۱ نووسەر چەند سه رچاوه يه كي به زمانى ئینگلیزى نووسیوه. منیش به باشم زانى وهك خۆی
بیگوازمه وه... (وه رگیڤ).

disease. Prostaglandins Leukot. Essent. Fatty Acid. ۱۹۹۷; ۵۶(۵): ۳۷۹-۳۸۴.

۷- Bryer, E. A literature review of the effectiveness of ginger in alleviating mild-to-moderate nausea and vomiting of pregnancy. J. Midwifery Womens Health. ۲۰۰۵; ۵۰(۱): ۷۱-۷۳.

۸- Dupuis, L. L. and Nathan, P. C. Options for the prevention and management of acute chemotherapy-induced nausea and vomiting in children. Paediatr. Drugs ۲۰۰۳; ۵(۹): ۵۹۷-۶۱۳.

۹- Eberhart, L. H., Maryer, R., Betz, O. Tsolakidis, S., Hilpert W., Morin, A. M., Geldner, G., Wulf, H., and Seeling, W. Ginger does not prevent postoperative nausea and vomiting after laparoscopic surgery. Anesth. Analg. ۲۰۰۳; ۹۶(۴): ۹۹۵-۸, table.

۱۰- Jewell, D. and Young, G. Interventions for nausea and vomiting in early pregnancy. Cochrane. Database. Syst. Rev. ۲۰۰۲; (۱):CD۰۰۱۴۵.

۱۱- Mahesh, R., Perumal, R. V., and Pandi, P. V. Cancer chemotherapy-induced nausea and vomiting: role of mediators, development of drugs and treatment methods. Pharmazie ۲۰۰۵; ۶۰(۲): ۸۳-۹۶.

۱۲- Manusirivithaya, S., Sripramote, M., Tangjitgamol, S., Sheanakul, C., Leelahakorn, S., Thavaramara, T., and Tangcharoenpanich, K. Antiemetic effect of ginger in gynecologic oncology patients receiving cisplatin. Int. J. Gynecol. Cancer ۲۰۰۴; ۱۴(۶): ۱۰۶۳-۱۰۶۹.

۱۳- Visalyaputra, S., Petchpaisit, N., Somcharoen, K., and Choavaratana, R. The efficacy of ginger root in the preventing of postoperative nausea and vomiting after outpatient gynaecological laparoscopy. *Anaesthesia* ۱۹۹۸; ۵۲(۵): ۵۰۶-۵۱۰.

۱۴- Vutyavanich, T., Kraissarin T., and Ruangsri, R. Ginger for nausea and vomiting in pregnancy: randomized, double-masked, placebo-controlled trial. *Obstet. Gynecol.* ۲۰۰۱; ۹۷(۴): ۵۷۷-۵۸۲.

۱۵- Wigler, I., Grotto, I., Caspi, D., and Yaron, M. The effects of Zinona EC (a ginger extract) on symptomatic gonarthrosis. *Osteoarthritis. Cartilage.* ۲۰۰۳; ۱۱(۱۱): ۷۸۳-۷۸۹.

هەنار

ئەم جىياسانە لەخۆدەگرىت:

- شىرپەنجە و شەرىبەتى هەنار.

- دژەئۆكسانەكان و بەرپرسىارىتى بەرگرتنىيان لە توشىبوون بە

شىرپەنجەى پرۆستات.

هەنار بە سەرچاوەيەكى زۆر دەولەمەند بە دژەئۆكسانەكان و ترشە چەورىە

ناتىرەكان و ئىستروژىنە پووەكەكان دادەنرىت، بەجۆرىك چالاكى ئىستروژىنى

پووهکی دەگاتە (۱:۵۰۰) تا (۱:۱۰۰۰)ی چالاکی ئەو ئیستروژینە لە ناو لەشی مەرۆڤدا هەیە و بە ئیستراډیۆل (Estradiol) ناودەبرێت - کە ئەمیش (واتە ئیستراډیۆل) لە بەهێزترینجۆری ئیستروژینەکانی ناو لەشی مەرۆڤە -.

ئەم ئیستروژینە پووهکیانە وەک ماددەیەکی دژە ئیستروژین لە مەرۆڤدا (Anti-Oestrogenic agent) کار دەکەن. کاریشیان بریتییە لە بەربەست خستنی بەردەم وەرگرەکانی (مستقبلات) تایبەت بە ئیستروژین لە شانەکانی لەشی مەرۆڤدا و بەهۆی زۆر لیکچونیانە و ئەم ئیستروژینە پووهکیە دەتوانێت خۆی ببەستێت بە وەرگرەکانی ئیستروژینی مەرۆڤە، ئەمەش مانای ئەوەیە کە ئیستروژینە پووهکیەکان توانای لەکارخستنی چالاکی ئیستروژینیان هەیە ئەویش بە چوونە ناو ئەو وەرگرانە و لە زۆریک لە شانەکانی مەرۆڤدا وەک شانەکانی مەمک، بەم پێگایەش مەرۆڤ لە مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە دەپاریزێت.

لەدوای ئەو پوونکردنە وە کورتە لەسەر ئیستروژینە پووهکیەکان، گەرەبی سودی ئیستروژینی پووهکی ناو هەنارمان بۆ دەردەکەوێت. لە توێژینە وەیهکی تایبەتدا دەرکەوت هەنار لەپووی پێژەیی دژەتوکسانەکان تیایدا لەسەرووی ئەم بەرومیوانە دایە توترک (Cramberries) و عەننابی (Blueberries) و چای سەوز.

توێژەر ریتا جینکس (Rita Jenkins) لە بابەتیکیدا بەناوی (Pomegranate Juice May Keep Prostate Cancer at Bay) کە ساڵی (۲۰۰۶) لەپێی ئینتەرنێتە وە بلۆکردووە وە دەلیت، هەنار تەندروستیەکی جیاوازی بۆ وێنەمان پێ دەبەخشێت، ئەو ئافەرەتانەیی گێڕدەیی نیشانەکانی تەمەنی ناوئەمیدی بوون، بەو ئیستروژینە پووهکیە دەرھێنراوەی ناو هەنار ئەم نیشانانەیان نامینێت، ئەم دەرھێنراوانەیش لەژێر ناوی ئیستراگرنات (Estragranate) دا دەفرۆشرێت، ئەم بەرھەمە قەرەبووی ئافەرەت دەکاتە وە لەو ھۆرمۆنانە پزیشکەکان بۆی دەنوسن لەو تەمەنەدا. ئەمە سەرەپای ئەوەی ئەو ھۆرمۆنانە ھەرگیز جێی

مەتەنە نىن و پزىشكەكانىش ئەمە دەزانن و زۆر جارىش بە ئاشكرا نەخۆشەكانىان لى ئاگادار دەكەنەو كاتىك بۆيان دەنوسن، لەپاستىدا ئەو ھۆرمۇنانەى لە ھەنار وەردەگىرئىت ئارەزووى زايەندى دەگەپىننەو بۆ ئەو ئافرەتانەى بەھۆى تەمەنى ناوئىدىيەو لە دەستيانداوە يان كەمبەتەو لەلايان، ئەم بەرھەمەش (ئىستىراگىرئىت) لە بازارەكانى پۆژئاوادا ھەيە.

ھەروەھا ئەو دژەئۆكسانانەش كە لە ھەناردا ھەن دەردەھىنرئىن و لەژىر ناوى كاردىيۆگىرئىت (Cardiogram) دا دەفرۆشرئىت، ئەم دەرھىنراوەش سەرچەم دژەئۆكسانەكانى ناو ھەنارى تىدايە. نووسەر ئەو ھەش دەلئىت كە / دژەئۆكسانەكانى ناو ھەنار بەپىگايەكى بى وئىنە يارمەتى دابەزاندى بەرزى پەستانى خويىن كۆلىستروئىل لە پىرۆتىنە چىرى نزمەكاندا (LDL) دەدەن.

ئەمە ھەنار (۸۰۰۰) سالى ۋەك چارەسەر بۆ چەند نەخۆشەك بەكار دەھىنرئىت. ھەروەك ھەنار ھىمى زىادكردنى ئارەزووى زايەندى و چەندىن توئىژىنەو ھەش ئاماژە بەو دەكەن كە ھەنار سوودمەندە لە دژى چەند جۆرى: ى ديارىكراو لە شىرپەنجە و دواتر باسى دەكەين.

ھەروەھا زەيتى ھەنار سەرچاوەيەكى نايا بە دژى پىربوونى پىست و گەشاوہى و پوونىەكى عەجايەب بە پىست دەبەخشئىت.

شەربەتى ھەنارىش بۆ چارەسەر كردنى زەحىرى (دیزانتىرى) و سىكچوونى درىستخايەن بەكار ھىنراوە و لەم بوارەدا زۆر كاريگەرى ھەيە. چەند توئىژىنەو ھەيە كەش ھەن ئەو دەردەخەن كە ھەنارو شەربەتەكەى يارمەتى نەمەيىنى خويىن (عدم تجلط الدم) دەدەن، ھەروەك شەربەتى ھەنار خويىن بەرھەكان دەپارىژئىت لەو پەقبوونەى لە ئەنجامى بەرزىوونەو ى ئاستى كۆلىستروئىل ۋە تووشيان دەيئىت.

شیڕپە نجه و شهربه تی هه نار

تویژەر خاتووریتا جینکنس له بابەتییکی بڵاوکراوهیدا له (Health news) دهلیت: خواردنه وهی (۸) پهرداخ شهربه تی هه نار پۆژانه مرقۆ هه موو ته مه نی له تووشبوون به شیڕپه نجه ی پرۆستات ده پارێزێت.

ههروه ها هه ناری سووری شیرین نایه لیت خانه شیڕپه نجه ییه کان ته شه ن بکه ن. وه چەند توێژینه وه یه کیش له ناوه ندی جونسن بۆ شیڕپه نجه له (UCLA) نه جامدراون و له گۆفاری توێژینه وه پزیشکیه کانی شیڕپه نجه دا (Clinical Cancer Research) بڵاوکراونه ته وه نه وه ده رده خه ن که خواردنه وه ی شه ربه تی

هەنار لەدواى نەشتەرگەرى برېبنى كىسە شىرپەنجەيەكان يان دواى چارەسەرکردن بە تيشك دەبيە ھۆى ئەوھى كە چەندانبونەوھى (مضاعفة) دژە پىكھيئە جۆريەكانى پرۆستات (Prostate specific antigen -PSA-) ماوھى (۵۴) مانگ بخايەنئىت، لەكاتىكدا لەو نەخۆشانەدا كە بەو برپەى سەرەوھ باسماى كرد (پۆژانە ۸ پەرداخ) شەرىبەتى ھەنار دەخۆن چەندبارەبووى () ماوھى تەنھا (۱۵) مانگ دەخايەنئىت.

زانراویشە كە ھەرچى ئاستى (PSA) لە خوینداو لەپاش نەشتەرگەرىيەكەدا بەرزتر دەبئىت، ئەگەرى مردن بە شىرپەنجەى پرۆستات زياتر دەبئىت. جا بۆ ئەوھى خوینەرى بەرپز ئاشنايىت بە دژەپىكھيئە جۆريەكانى شىرپەنجە، پىى دەلئىم كە / ئەو كىسانەى لە ئەنجامى ماددە شىرپەنجەيەكان (مسرطنە) دروست دەبنو لەسەر پووى خانەكانيان دژەپىكھيئى تازە دەردەكەون كە لە بنچينەدا لەسەر پووى خانە سروشتىيەكەدا نەبوون (واتە ئەو خانەيەى تووشى شىرپەنجە نەبوو) و بەشئوھەيەكى ئاسايى ئەم دژەپىكھيئانە وەك بەشيك لە گلايكۆبەرتىن (ئەو پرۆتەينەى كە چەند يەكەيەك لە شەكرەكانى تىايە) لەسەر بەرگى خانەكە دەردەكەون.

دژە ئوكسانەكان و بەرپرسىارىتى بەرگرتنىيان لە تووشبوون بە

شىرپەنجەى پرۆستات؛

پزشكى تووژەر ئالان پاتوك (Allan Pautuck) كە لە بەشى پشكنينگەى ميز (Urology) لە (UCLA) پروفیسۆرە، پۆلى دژە ئوكسانەكانى ناو ھەنارو شوینە وارىيان لەسەر شىرپەنجەى پرۆستات باس دەكات و دەلئىت / ھەنار پۆژەيەكى بەرز لە دژە ئوكسانەكانى تىدایە خۆى ھەوكردن رۆل دەبينئىت لە تووشبوون بە شىرپەنجەى پرۆستاتدا، ئەم دژە ئوكسانانەش پۆلىيان لە چاكبوونەوھى

ئەو ئاۋىتە بەكارىگەر دژە ئۆكسانەش كە لە ھەناردە ھەيە ترشى ئىلاجىكە (Ellagic acid) كە ئاۋىتە سەرەكى دژە ئۆكسانەكانى ناو شەرىبەتى ھەنارەو يەككە لە سىفاتەكانىشى ئەۋەيە كە ھىرش دەكاتە سەر ئەو گەردىلانە ئۆكسىجىن زىياد دەكەن بۇ پىرۆتىن و چەۋرىەكانى ناو خانەكان و ھەروەھا ناو سوۋپى خوڭىن، بەم جۆرە ئەم ترشە ناھىلىت گەردىلەكانى چەۋرى و پىرۆتىنەكانى توۋشى ئۆسكان بىن و بەمەش مەۋدە پارىزىت لە چەۋرى ئۆكسىنراۋ كە پىكەاتنى دەبىتە ھۆى توۋشبوۋن بە چەندىن نەخۋشى سەردەم وەك رەقبوۋنى خوڭىنبەرەكان و ھتە.

به من چه شنه ترشی ئیلاجیک وهك پاسه وانیکی متمانه پیکرلو پارێزگاری له پرۆتین و
چه ورییه کان دهکات له دژی ئۆکسان.

باشه مه‌گه ر ئه‌م ترشه عه‌قلى هه‌يه تا ئه‌م كاره بكات؟؟! يان ئه‌وه تواناي خوای به‌ديه‌ينه‌رو كارزانه كه زانايه به‌ه‌موو نه‌پينه‌كان.

لەپاستیدا دامرکاندنەوهی کردارەکانی ئۆکسان بەهۆی دژە ئۆکسینەرەکانەوه، ناستی سروشتی نایتریک ئۆکساید (Nitric oxide) کە بە (NO) کورت دەکریتهوه، لە لەشدا دەهێلێتەو. ئەمەش شتیکی زۆر گرنگو پێویستە، چونکە (NO) چالاکی بایۆلۆجی هەمەجۆرو زۆر بەسوودی هەیە، لەوانە: کار لەسەر فراوانکردنی مولولەکانی خوێن (Vasodilation) دەکات. چالاکیەکی تریشی ئەوەیە کە گۆیزەرەوهیەکی دەماری گرنگە (Neurotransmitter). ئەوپەڕەگە ئازادانەش کە لە باسی تۆوی تریدا باسمان کرد، هۆکاری تووشبوونمان بە جەندین

نەخۆشی کوشندەیی سەر دەمی وەك باسمان کرد، هەروەها (NO) ی بەسوود لەناو دەبەن لە لەشی مۆفدا. جا بەبوونی ترشی ئیلاجیک دەتوانین پەرگە ئازادەکات لەناو بەرین و بەمەش پێگری لەو بەکەین ئەو پێشە ئازادانە هەلسن بە کەمکردنەوێ پەتیتی (NO).

کەواتە ئەم بەره شایستەیی ئەوێهە خۆی پەرەردگار لە قورئانە کەیدا ناوی بەهێنیت ﴿فِيهَا فَكِيهَةٌ وَنَجَلٌ ۚ وَرُءُفٌ ۚ﴾^١ (الرحمن: ٦٨) ﴿... دَانِيَةٌ وَجَنَّتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ ۚ وَالزَّيْتُونُ ۚ وَالرُّمَّانُ ۚ﴾^٢ (الانعام: ٩٩).

لەپاستیدا ئەو ئەنجامانەیی کە د. (Pautuck) پێیان گەیشتوووە جەخت لەسەر ئەو دەکەنەوێ کە پێویستە توێژینەوێ تریش ئنجام بدرێت بۆ دانیابوون لەو پۆلە بەکاریگەرە هەنارەییەتی لە دواخستن یان پێگریکردن لە دووبارەبوونەوێ سەرھەڵدانەوێ شیرپەنجەیی پرۆستات لە پیاواندا، دەلیت: ئێمە لە ئەزموونەکانماندا لە میانەیی توێژینەوێکاندا نەمانتوانی پەیتی دژە پێکھێنەرە جوړییەکانی شیرپەنجەیی پرۆستات بگەییەنێنە سفر، بەلام کەمان کردووێتەوێ... لەبەرئەوێ پەرنگە نەخۆشە کە دواي ماوێهەکی دوورو درێژ پێویستی بە چارەسەرێکی تری تیشکی هەبێت.

١ مانای ئایەتە پێرۆزەکە/ درەختی میووە و دارخووما و هەناریان تێدا یە.

٢ هەروەها باخی هەمەجوړی پەزو تری، وێ زەیتون و هەناریش.

کە لە شاخ گرتن (خوین گرتن)

ئەم باسانە لە خو دەگریت:

- خوین گرتن و ئەزمونە زانستیه نوێیه کان و فەرموودە ی پیغەمبەری خوا (درودی خوا ی لەسەر بیټ).
- چارەسەر بە خوین گرتن.
- توێژینه وەیه کی زانکۆیی، شوێنەواری خوین گرتن دەردەخات لەسەر نەخۆشی (رۆماتوید).
- جومگەسۆی باداری (رۆماتوید)... و چارەسەری یارمەتیدەر بە خوین گرتن.

خوینگرتن و نه زموونه زانستیه نوییه گان و فهرمووده ی پیغه مبهری

خوا (درودی خوی له سهر بیټ):

پیوایه ت کراوه که دهشته کیهک له (بنی فزازه) هاته لای پیغه مبهری خوا (درودی خوی له سهر بیټ) بینی خوینگرتن به مرژوکه گانی (محاجمه) خه ریکبوو خوینی لی دهگرت و دواتریش به مووس برینداری کرد، پیاوه که رسی: ئه م چیه ئه ی پیغه مبهری خوا؟ بۆ ده هیلی ئه و خوینگره ئاوات پی بکات؟ ئه ویش (درودی خوی له سهر بیټ) فهرمووی: ((الحجم هو خير ما تداویم به))^۱

واته / که له شاخ باشتین شتی که خۆتانی پی تیمار بکه ن.

چاره سه رکردن به که له شاخ

شیوازی چاره سه رکردن به کاسه گانی هه وا (واته که له شاخ) به م جوړه یه:

ئهم پیاله یان کاسه یه ده خړیته سهر پیستی نه خۆشه که و به پڼگه یه کی جیاواز هه وای لی دهرده کی شیت تا په ستانیکي سلبی له ناو پیاله که دا دروست ده بیټ، به زیادبوونی په ستانی ناوه کی به سهر په ستانی دهره کی پیاله که دا، خوین له ده زووله ورده گانی خوینه وه دیته دهره وه و شتیکی وهک جیگه داخ له سهر پیسته که دروست ده کات و به مهش خوین تیزانی ئه و ناوچانه ی ده که ونه ژیر جیگای کاسه که وه که م ده بیته وه یان نامینیت، سهره پای چهند په رچه پووداویکی تریش که ده بنه هوی نه هیشتن و سووککردنی ئازارو خوین تیزانه که...

جا ئه گه ر به ته نها کاسه گان به بی بریندارکردنی یست به کار بهیتریت پی ده وتریټ (که له شاخی وشک).. به لام ئه گه ر کاسه که له پاش بریندارکردنی پیسته که به مووس

بە کاربەينریت پىي دەوتریت کاسەکانى ھەوا لە گەل خوينبەردان يان (کە لە شاخى خويناوى). ئەمەى دوايشيان لە کۆنترین شىوازه کانى چارەسەرە کە مرقاىيەتى مومارەسەى کردوو بە ئامانجى پزگاربوون لە ئازار و نەخۆشى ... لە کۆنىشدا مىصرىيەکان ئەم پىگايەيان بە کارهيناوە بۆ دەرکيشانى خوین و کىم و زاخ و بۆ چارەسەرکردنى زۆر نەخۆشى لە پىي لابرند و دەرھينانى ماددە زيانبەخشەکان لە لەشدا، ھەر وہەك (أبقراط) نووسىويەتى و دەلالت: دەرھينانى خوین پلەى يەكەمى ھەيە و لە پيش ھەموو چارەسەرەکانى لیستىكى دوورو درىژى نەخۆشىەکاندايە. ھەر وہا يەكێکە لە شتە خوازراوەکان (مندوبات) لە شەريەتى ئىسلامدا، لە بارەى چالاكى ئەم چارەسەرەيشەو ھەرموودەى زۆر ھەيە لەوانە: لە (أنس) ھوہ (خوا لىي پازى بىت)، کاتیک پرسىارى لىکرا دەريارەى پاداشتى خوینگر (حجام) وتى: جارىکيان (ئەبوطيبە) کە لە شاخى دەرگرت بۆ پىغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بىت) ئەویش (درودى خواى لەسەر بىت) دوو (صاع)^۱ خواردنى پىداو بە دۆستانىشى ھەرموو کە کارى بۆ ئاسان بکەن و ھەرمووى ((إن أمثل ما تداوېتم به الحجامۃ والقسط البحرى))^۲ بخارى و مسلم گىراويا نەتەو ھە...

واتە / باشترین شت يان باشتى پىگا کە خۆتان پى تىمار کردبىت کە لە شاخ و بوخوردى دەرپايیە.

ھەر وہا بخارى لە سەنەدىکیدا دەگىژتەو ھە، جابرى کوپى عبدالله (خوا لىي پازى بىت) سەردانى (مقنع) ى کرد کە يەكێکە بوو لە شوینکەوتوو (تابعين) و ھەرمووى: لىرە ھەلناسم تا خوینى لىچ دەرگرن، چونکە گویم ل پىغەمبەرى خوا بوو (درودى خواى لەسەر بىت) ھەرموویەتى کە شىفای تىدايە.

۱ کە وچکێکە شەش مش دانه وێلە دەرگرت (وەرگى).

۲ دەرمانىكى ھىندى ناو دەرپايە و بوخوردى لى دروست دەکرىت. بروانە مدە القارى (۶۸۱/۱۴).

وہ لە جابرہ وہ (خوا لئی پازی بیت) دەگێرنەوہ، پێغەمبەری خوا (درودی خواى لەسەر بیت) فەرموویەتى ((إِنْ كَانَ فِي شَيْءٍ مِنْ أَدْوِيَّتِكُمْ خَيْرٌ فِي شَرْطَةِ مُحَجَّمٍ أَوْ شَرْبَةِ عَسَلٍ أَوْ لَذْعَةِ بَنَارٍ تَوَافَقَ الدَّاءُ وَمَا أَحَبُّ أَنْ أَكْتُوِي)) مسام پىوايەتى کردووە. واتە/ ئەگەر خێرو چاکەيەك لە چارەسەرەکانى ئێوەدا هەبێت ئەوا لە نەشتەرگەرى خوێنگرێك يان قومێك هەنگوین يان داخ کردندا دەببینم كە لەگەل نەخۆشییەكەیدا دەگونجێت، بەلام من حەزناكەم داخ بكړم..

لە پۆزگارى ئەمپۆیشماندا خوێنگرتن بە پێگایەكى نوێ و مۆدێرن وەك وێنەيەك لە وێنەکانى پزىشكى تەواوکارى (الطب التكميلي) بەکار دەهێنرێت هەر وەك بەشیوەيەكى خۆپارێزى بەکار دەهێنرێت بۆ پارێزگارىکردن لە تەندروستى گشتى. هەر وەها بەدەنگەو هاتنێكى باشى بەخۆو بېنپووە لەلایەن هەندێك لە زانۆکانى ئەوروپاوە و هەلساوەن بە داخکردنى ئەم چارەسەرە بۆ ناو پرگرامە پزىشکىەکانیان، هەر وەها هەندێك دەوڵەتى تر ئەم چارەسەرەى بە هەل زانیووە بۆ كەمکردنەوێ خەرجیەکانى چارەسەرکردن (چونكە زۆرى تى ناچێت. وەرگێر).

تویژینەوێهەكى زانکۆیی، شوینەواری خوین گرتن لەسەر نەخۆشى (پۆماتوید) نیشان دەدات:

ئەم تویژینەوێهە (کە یەكەم نامەى زانکۆییە) دەربارەى شوینەواری کە لەشاخ لەسەر نەخۆشى پۆماتوید ئەنجام دراوە و لەلایەن (مصطفى الشيمى)^۱ پێشکەش کراوە، خۆى لە بنچینەدا نامەى ماستەرى تویژەرى پزىشكى (صهبا محمد أحمد بندق) ه لە بەشى کچانى کۆلیژى پزىشكى زانکۆى ئەزھەر پێشکەشى کردووە، ئەمە یەكەمى

۱ القاهرة: نووسینگەى دەستەى جیهانى بۆ ئیعتجازى زانستى، وە لە گۆڤارى (الاعجاز العلمى)دا لە ژمارە (۲۲) ی ۱۴۲۶ى كۆژیدا بڵاوکراوەتەو.

نامەى زانكۆيىيە دەربارەى (شۆيىنەوارى چارەسەرکردن بە كاسە ھەوايىيە خويىناويەكان لەسەر وەرگرەكانى ئەنتەرلۆكىن و خانە سروشتىيە بكوژەكان لە نەخۆشى رۆماتويددا). ئەم نەخۆشىيەش وەك تويژىنەوەكە وەسفى دەكات: نەخۆشى رۆماتويدى جومگەيى (ھەوكردنى نيمچە رۆماتيزمى) يە.

جومگەسۆى بادارى (رۆماتويد) و چارەسەرى يارمەتيدەر بە خوينگرتن:

ئەم نەخۆشىيە بە يەككە لە نەخۆشىيەكانى بەرگرى خويى دادەنرێت كە ھەتا ئىستا ھۆيەكى ديارىكراو نەزانراو بۆ پوودانى وە نموونەيەكە بۆ ئەو نەخۆشىيە دريژخايەنەى لەشى مەوۆ تووشى شيوان و تىكچوون دەكات و بەشێوەيەكى لىكچوو كار دەكاتە سەر ژمارەيەكى زۆر لە جومگەكان بەشيوازىك لەم كارەيدا پێرەويكى دريژو پچرپچر دەگرێتەبەر لەسەر شيوہى ماوہ ماوہ لە ئارامى و تىكچوون و كاردەكاتە سەر پەلە جومگە بچوكەكان.

جا بەھۆى سروشتى نەخۆشىيەكەوہ تووشبووانى ھەر پىگايەك شك ببەن بۆ چاكبوونەوہ دريغى ناكەن و چەندىن پىگا دەگرەبەر وەك خۆ چارەسەرکردن بە پيالە ھەوايىيەكان (كە لەشاخ) يان دەرزىي چىنى و داغکردن (كوى) ياخوود ھاوكات لەگەڵ ئەو چارەسەرە پزىشكيانەدا كە پاھاتوون لەسەريان، ئەم چارەسەرەش دەگرەبەر، وە يان لەبىرى ھەموو چارەسەرىك بەكاردى دەھيئن، ھۆكارى بەپىرەوہچوونى نەخۆشەكانىش بۆ ئەم جۆرە چارەسەرانە دەگەرێتەوہ بۆ ئەو سروشتە دريژخايەنەى ئازارەكانى رۆماتويد ھەيەتى و نەتوانايى دەرمانە پزىشكيەكان بۆ كۆنترۆلکردنى تەواوى ئازارەكە و ھەروەھا دەگەرێتەوہ بۆ ئەو جەماوەرە بەرفراوانەى ئەم پىگا ناباوانە ھەيانە كە پۆژ بەپۆژ لە بلالووبوونەوہى زياتردايە.

چاره‌سه‌رکردن به که له‌شاخیش به یه‌کێک له به‌ناوبانگترین پێگا کلاسیکیه‌کانی چاره‌سه‌ر داده‌نریت که تووشبووان به نه‌خۆشی هه‌وکردنی جومگه‌کان په‌نای بۆ ده‌بن، بۆ نمونه توێژینه‌وه ئاماریه‌کان له ئه‌لمانیا ئاماژه بۆ ئه‌وه ده‌کهن که ۳۲- ۶۴٪ له نه‌خۆشانی تووشبوو به هه‌وکردنی جومگه‌یی په‌نایان بردووه‌ته‌به‌ر ئه‌م چاره‌سه‌ره، ئه‌ویش له‌ماوه‌ی نیوان سالانی ۱۹۸۷-۱۹۹۲‌دا.

توێژه‌ر (صبهاء محمد) پێناسه‌ی روماتوید به‌م جوړه ده‌کات: نه‌خۆشیه‌کی هه‌ویی درێژخایه‌نه تووشی زۆربه‌ی جومگه‌کان و چه‌ند ئه‌ندامی‌کی تری له‌ش ده‌بی‌ت و یه‌کێکه له‌وه‌خۆشیانه‌ی که به به‌رگری خۆیی وه‌سف ده‌کری‌ن. هه‌روه‌ها (روماتوید) بلأوترین نه‌خۆشیه‌ روماتیزمیه‌کانه له‌دوای په‌قبوونی جومگه‌کان (الفصال العظمی). هه‌روه‌ک توندترین و به‌ئازارترین جوړیانه‌و ئه‌گه‌ر زوو چاره‌سه‌ر نه‌کری‌ت ده‌بی‌ته هۆی تیکدان و شیواندنی جومگه‌کان.

وه ئه‌م نه‌خۆشیه‌ تووشی هه‌ردوو په‌گه‌ز ده‌بی‌ت، به‌لام ئافره‌تان به‌پێژه‌ی ۳:۱ زیاتر دووچاره‌ی ده‌بن له‌چاو پیاواندا و زیاتر له‌نیوان سالانی ۳۵-۵۰‌ه‌ی ته‌مه‌ن چه‌ق ده‌به‌ستیت، ئه‌گه‌رچی له هه‌ر قوناغێک له قوناغه‌کانی ته‌مه‌ندا هه‌ر له منداڵیه‌وه تا پیری تووشی مرقۆ ده‌بی‌ت.

هه‌مان توێژه‌ر نیشانه‌کانی روماتوید ده‌خاته‌په‌رو ده‌لی‌ت: ئه‌م نه‌خۆشیه‌ به‌نزیکی له دوو له‌سه‌ر سی‌ی نه‌خۆشه‌کاندا به‌شی‌وه‌یه‌کی کتوپر ده‌ست پێ ده‌کات له‌گه‌ڵ هه‌ستکردن به ماندوویی و شه‌که‌تی و لاوازی گشتی به‌لاوازی زایه‌ندیشیه‌وه. هه‌رچی نیشانه‌ تایبه‌تیه‌کانیشیه‌تی ئه‌وه به شی‌وزایی‌کی هه‌نگاو به هه‌نگاو ده‌رده‌که‌ون به‌جوړێک تووشی چه‌ند جومگه‌یه‌ک ده‌بی‌ت، تووشبوونه‌که‌یش به‌شی‌وه‌یه‌کی هاوتایه. به‌گشتی نیشانه‌کان له جومگه‌کاندا له ئازار و هه‌لئاوسان و شکبوونه‌وه‌ی به‌یاناندا چه‌ق ده‌به‌ستیت که به شی‌وه‌یه‌کی ئاسابی پله به پله ئه‌م نیشانه‌ ده‌رده‌که‌ون. هه‌رچی شوێنه‌واره‌کانیشیه‌تی له‌سه‌ر ئه‌ندامه‌کانی تری له‌ش ئه‌وه له‌لای پێژه‌یه‌کی جیاوازی

نەخۆشەکان دەردەکەوێت و بریتیه لە دەرکەوتنی چەند گرێهەڵ لە ژێر پێستیدا لەگەڵ و شکبۆنەوێ چاوەکان یان دەم و هەوکردنی چەند بەشیکی چاوو پەردە بلوریهکە سێ و بۆنەپیشالی شانەکانی سێ و هەوکردنی پەردە تەمور (پەردە دەوری دل) و هەوکردنی موولولەکانی خۆین و تەنیشته دەماری پەلەکان و لە حالەتی کارکردنە سەر بڕپەرەکانی ملیشدا پەنگە کار بکاتە سەر دڕکەپەتک.

چارەسەر:

لەپاستیدا ئامانجەکانی چارەسەرکردن بریتین لە: شکاندنی ئازارەکان، پاراستن و چاک کردنی توانای ئەندامەکان لە کارەکانیاندا، خۆپاراستن لە شیواوی، چاک کردنەو و دروست کردنەوێ هەر شیواویەک کە هەیه و ئەگریش توانا وەستاندنی تەشەنەکردنی نەخۆشیەکە. ئەگەر توانیمان ئەم ئامانجە بە دەست بهێنین ئەوا یارمەتی نەخۆشەکە دەدەین بۆتوانێت ژیاڵیکی ئاسایی بەسەرپەریت یان هیچ نەبێت جۆرە چاکبۆنەوێهە بەدی بکات.

ئەو دەرمانانەش کە بۆ چارەسەرکردنی روماتوید بەکاردهێنرێت دەکرێت بە دوو جۆرەو، دەرمانی دژەهەوکردن و دەرمانی دژە روماتوید. هەندێک لەم دەرمانانە بە هیواشی کاردهکەن و پەنگە چەند مانگێک بخایەنێت تا سوودی خوازاوی ئی بە دەست بهێنێت، لەبەرئەو دەبێت خۆپاگیرین و لە مانگەکانی یەکمە وەرگرتنی دەرمانەکەدا وازیان ئی نەهێنین مەگەر لە حالەتی بۆنی ئی پیسکردندا (مضاعفات).

چارەسەرەکە لەدوای ئەوێ کە نەخۆشیەکە دیاری دەکرێت لە دژە هەوکردنەکاندا خۆی دەنوێنێت ئەویش بۆ سووک کردنی ئازار و لەپاشاندا بە یەکیک لە دژە روماتیزمەکان هەڵدەبژێردرێن کە لەگەڵ حالەتەکاندا بگونجێت، ئەم دەرمانانە دژە مەلاریا و دابەزێنەری بەرگری یان دەرمانی کیمیاویش دەگرنەو، سەرباری هەر

دەرمانىكى بايولۇجى تىرىش ئەگەر ھەيىت، چارەسەر كىردنە كە چەند ھەنگاۋىكى ھەيە كە گرنگىيە كەيان كە مەتر نىيە لە دەرمانە كان ئەويش بىرىتيە لە چارەسەرى سىروشتى فەرمانى (وظيفى) بۆ پىگىرتن لە پەقبوونى جومگە كان و پوكانە ۋەي ماسولكە كان. لىرەدا دەمە ۋىت ئاماژە بە زۆر گرنگى بە دىۋاد اچوونى بەردە ۋام و رىك ۋىپىكى پىزىشكى پىسپۆر بگەم لە چاۋدىرىكىردنى شوپىنە ۋارە لاۋە كىيە كانى دەرمانە بە كارھىنراۋە كاندا، چونكە ئەگەر چى كەمىش پىۋودە دات بە لام پەنگە مەترسىدارىيىت.

مەبەستى تويۇزىنە ۋە كەيش ھەلسەنگاندنى چارەسەر كىردنە بە پىيالە ھەۋايىيە خويىناۋىيە كان (خويىنگرتن) ۋەك چارەسەرىكى يارمەتيدەر بۆ نەخۇشە كانى توۋشبوۋ بە روماتويدو دىيارىكىردنى شوپىنە ۋارى ئەم چارەسەرەيە لەسەر ھەريە كە لە: ۋەرگەرە كانى ئىنتەرلوكىنى تىۋاۋە (SLL-۲R) و خانە سىروشتىيە بگىزە كان لە نەخۇشە كاندا.

تويۇزىنە ۋە كە لەسەر پەنجا نەخۇش ئەنجامدراۋە لە بەشى روماتىزم و پىزىشكى سىروشتى و ئامادە كىردن لە نەخۇشخانەي زانكۆيى (الحسين) لە زانكۆيى الازھر كە بەپىيى ئەو چۆنىيە تيەي كۆمەلەي ئەمىرىكى بۆ روماتويد (ARC) دايىناۋە، ۋەك نەخۇشى روماتويد دىيارىكرائون و تەمەنيان لە نىۋان ۲۵-۶۰ سالىدايە، نامەي ماستەرەكە دە كەسى سەلامەتى دىكەيشى لەخۇگرتبوۋ.

ھەلپىزاردنى حالەتە كان:

تويۇزىنە ۋە كە دوو كۆمەلەي سەرەكى لەخۇگرتبوۋ:

۱- كۆمەلەي نەخۇشە كانى روماتويد:

ئەو نەخۇشخانەي خارانە بەردەم تويۇزىنە ۋە كە لە بەشى روماتىزم و پىزىشكى سىروشتى و ئامادە كىردن لە نەخۇشخانەي زانكۆيى (الحسين) زانكۆيى ئەزھەر ھەلپىزىردىر اباۋون ۋەك پىشتر و تىمان، ژمارەي حالەتە كانىش كە داخلى تويۇزىنە ۋە كە كرابوون (۵۰) حالەت بوو كە ھەموۋيان گىرۋدەي نىشانە كانى نەخۇشى روماتويد

بووبوون و وەك وتمان بەگوێرەى ئەو چۆنەيتىەى كۆمەلەى ئەمرىكى بۆ روماتويد دايئابوو ديارىكران. نەخۆشەكان بە مەبەستى بەراوردکردنيان لەگەڵ يەكترى، كران بە دوو كۆمەلەو:

كۆمەلەى (أ) كە خزانە بەر چارەسەر بە دەرمانەكانى نەخۆشى روماتويد وەك حەبى ئازارشيكن و دژەهەوركردن (عەققارى كورتيزون) لەگەڵ (ميثوتريكسات)ى لەكارخستنى بەرگرى.

هەرچى كۆمەلەى (ب) يە ئەو خزانە بەر چارەسەرى ھاوجووت (مزدوج) كە سەرەپاى ئەو چارەسەرە دەرمانىەى كۆمەلەى (أ) پييان درا لەپاڵ ئەويشدا ھاوكات و بەشيوەيەكى پێك و پێك لەپێى خوينگرتنەو (الحجامة الدموية) چارەسەر دەكران، ماوہى چارەسەر كردنەكە شيان سى مانگى يەك لەدواى يەكى خاياند.

۲- كۆمەلەى ساغ و سەلامەت (ج):

دەحالتى لەش ساغ كە هېچ نیشانەيەكى نەخۆشيان تيدا نەبوو هەلبەت ئێردران بە مەبەستى بەراوردکردن.

دواى سى مانگ چارەسەر:

تويژنەوەكە ئەوہى لە كۆمەلەى (ب) دا نیشاندا كە تېكراى پەيتى وەرگرەكانى ئىنتەرلۆكىنى تواوہ بە جياوازيەكى ئامارى پوون دابەزىوہ. لەكاتىكدا لە كۆمەلەى (أ) دا هېچ گۆرپانكارىەك جىگەى تيببى بىت تۆمار نەكراو.

ئاستى پەيتى وەرگرەكانى ئىنتەرلۆكىنى تواوہ لە كۆمەلەى چارەسەرى ھاوجووتا (مزدوج) پەيوەندىەكى پاستەوانەى نیشاندا كە دەلالەتى: چى ئامارى گرنگى ھەيە، لەگەڵ پلەى توندى نەخۆشەكەدا لەپيش دەستکردن بە چارەسەرەكە و لەدواى كۆتايى ھاتنىشى لەپاش سى مانگى يەك لەدواى يەك (واتە هەرچى پەيتى ئەم وەرگرانە زياتر بىت توندى نەخۆشەكەش زياتر دەبىت - وەرگێر-).

ھاوڭۆكىيەكى ئىجابى پوون تىببىنى كرا لە نىوان تىڭپراكانى پەيتى ۋەرگرەكانى ئىنتەرلۆكىنى تۋاۋە لە گەل سەرچەم ئانارە كلينىكىيەكانى چالاكى نەخۆشەيەكەدا (تۆمارى توندى نەخۆشەيەكە ۋە ۋمارەى جومگە ئاوساۋو بە ئازارەكان لە گەل تۆمارى چالاكى نەخۆشەيەكەدا DA۲۸).

ھەرۋەك رىڭكەۋتنىكى ئىجابى پوونىش تىببىنى كرا لە نىوان تىڭپراكانى پەيتى ۋەرگرەكانى ئىنتەرلۆكىنى تۋاۋە ۋە سەرچەم ئاماژە كارخانەيىيەكانى چالاكى نەخۆشەيەكە (خىرايى نىشتن / نىشانەكانى نەخۆشەيەكە پىۋتىنى كارلايك كىردوۋ چالاكى (C)).

دەرئەنجام

تۋىژىنەۋەكە سەرگەۋتنىكى تىببىنىكراۋى بىنى لە چارەسەرى ھاۋجوتدا لەچاۋ چارەسەر كىرگەندە تەنھا بە دەرمان، كە سەرچەم ئاماژە ئىكلينىكى ۋە شىكارىيەكانى چالاكى نەخۆشەيەكەى گىرتەۋە.

چارەسەر كىردن بە خۋىنگرتن بە تەنھا پىڭايەكى كارا نىيە بۆ ئازار شكاندن ۋە بەس، بەلكو كارىگەرى خۋىشى سەلئەندۋە لە دروستكىردنى شوئىنەۋارى پىڭخەرى بەسەر پەگەزەكانى كۆئەندامى بەرگى خانەكانىشەۋە.

ھەرۋەھا ئەم چارەسەر ھاۋكارى زۆرىۋونى خانە بكوژە سىروشتىيەكان دەكات (NK cells). ئەمەش ماناى دورخستەۋە ۋە پالپىۋەنەننى تۋانائى بەرگى ئەۋ خانە خراپىۋوانەيە لە نەخۆشەكانى تۋوشىۋو بە روماتوئىددا، كە ئەمەش بەرگىيە سىروشتىيەكانى لەش زىاد دەكەن لە دژى ھەموو جۆرە تەننەۋەيەك ۋە ئەۋ گۆپرانكاىە شىرپەنجەيىانەى كە بەھۆى بەردەۋام خواردنى چارەسەر كىردنى لەكارخستنى بەرگىيەۋە لە نەخۆشەكاندا زىاتر دەبىت.

لەپووى سەرژمىريەو دابەزىنىكى گەورە لە نىشانەكانى روماتويدا سەلمىنراو
ئەمەش بەهاىەكى ئىجابى ھەيە بۆ دروكەوتنەو و خۆلادان لە ئى پيسكردى روماتويدى
ناجومگەيى مەترسیدار كە بەرزبونەو ەي نىشانەكانى روماتويد دروستى دەكات.
چارەسەرکردن بە كە لە شاخ كاریگەرەيەكى پىكخەرى لە سەر چالاكى وێلە خانەكان
نىشانداو، ئەویش بە دابەزاندنى تىكپراكانى ئەيتى ئىنتەرلۆكىنى تىواو (SILR)
بەجىاوازیەكى ئامارى پوون لە كۆمەلەي چارەسەرکراو بە چارەسەرى ھاوچووت
(مزدوج) كە ھاوكات لەگەڵ وەرگرتنى دەرماندا دانىشتنى كە لە شاخیشیان ھەبوو.

پاسپاردەكان:

چارەسەرکردن بە كە لە شاخى خۆیناوى پىگایەكى بەكارو ئابوورى و ئاسانە يارمەتى
دەستەبەسەرداگرتنى چالاكى روماتويدى جومگەيى دەدات.
لەپاستیدا كە لە شاخ بەدیل نىە بۆ چارەسەرە دەرمانیەكان بۆ چارەسەرکردنى
تووشبووان بە روماتويد، بەلكو تەنھا وەك چارەسەرىكى يارمەتیدەر یان تەواوكەر
دەتوانن بەكارى بهێنن ھاوكات لەگەڵ دەرمانەكانى تری روماتويدا.
ئەم توێژینەو پەسپۆرپان پادەسپىریت بە ئەنجامدانى توێژینەو ەي زیاتر بۆ
ئاشنابوون بە شوینەوارە فسیۆلۆجیەكانى چارەسەرکردن بە كە لە شاخى خۆیناوى و
ئالیاتى كارکردنى ئەم چارەسەرە بۆ زانینی توانا و كاریگەرى لە سەر نەخۆشیەكانى
تر.
دەتوانن تىكپراكانى چىرى وەرگرەكانى ئىنتەرلۆكىنى تىواو وەك ئامازەيەك
بەكاربهێنن بۆ دیاریکردنى چالاكى نەخۆشى روماتويد، ھەر لە پى ئەو شەو
دەتوانن چاودىرى و بەدواداچوون بكەن لە پىشكەوتن و تەشەنەکردنى نەخۆشیەكە و
وێلامدانەو ەي نەخۆش بۆ چارەسەر.

تويزەر ئەوئەي خستەپوو كە چارەسەرى ھاوجوت سەرکەوتنى بە دەستەھناو
بە سەر چارەسەرى دەرمانیدا بە تەنها و تويزینه وەكەش جیاوازیەكى ئامارى
ئىكلىنىكى و شىكارىەكانى چالاكى نەخۆشیه كەى گرتووەتەو. لە بەرئەوئە تويزەر
پیشنیاری ئەوئەى كردوو كە ھاوكات لەگەڵ وەرگرتنى دەرمانەكانى نەخۆشى
روما تویدا، دانىشتنى كە لەشاخیش ھەيیت بۆ ئەوئەى ئەنجامى باشتەر لە
چارەسەر كەردنە كەدا بە دەست بەيتریت.

كەواتە چارەسەر كەردن بە كە لەشاخ یارمەتى زۆربوونى خانە بكوژە سروشتیەكان
(Natural Killer cells) دەدات، زیادبوونى ئەم خانانەش واتە زیادبوونى
خانەگەلیك كە بەدوای خانەى ناسروشتیدا لە لەشدا دەگەرپن و تیچکیان دەشكێنن
و ەك خانە شێرپەنجیەكان، جا بۆ زیاتر ئاشنا بوون بەم خانانە و كاری ئەم خانانە، لە
خوارەو ھەروون كەردنەوئەى زیاتر دەدەم بە خوینەرى بەرپز:

خانە سروشتیەكان كۆمەلیك خانەن لەلایەن كۆئەندامى بەرگری ناتاییەتەو
دەردەچن و لە بەرگریە خانە لیمفاوییەكان جیادەبنەو ەو بەشیوئەيەكى بەتوانا بە ناو
سووپى خویندا دەسوپنەو ەو بەتاییەت لە پەلەكاندا، بۆ پزگرتن لە ھەر ھێرشىكى
دەرەكى بۆ سەر لەشى مرۆف، بەجۆرێك بەشیوئەيەكى كارا بەشداری دەكات لە كردارى
بەرگری خێرادا كە دەورى مېكروپە ھێرشبەرەكە دەدات و دەست دەگریت بە سەر
زۆربوون و شوینەوارەكانیدا لە خانەيەكى نویدا، یەكێكى تر لە ئەرکە بنچینەيەكانى
ئەم خانە بكوژانە گەرانە بەدوای خانە ناسروشتیەكانى لەشدا و ەك خانە
شێرپەنجیەكان دواتر تێكشكاندنیان، واتە پتویستە لەسەریان كە خانە
ئاووشاوەكان و خانە تووشبوو ەكان بە فایرۆس (و ە پەنگە بە ھەر كاراكتەریكى
نامۆش) بكوژن.

چەند سالیكە ئەو ەو ەوون بوو ەتەو ەكە خانە بكوژەكان كارەكانیان زۆر بە
لێھاتوویی ئەنجام دەدەن، بەجۆرێك سەرەتا ھەلەدەستن بە گەپان بەدوای خانە

بەزێانەکانداو خۆیان بە توندی پێوە دەبەستنه وەو دواتر دەیانکوژن و هاوکات خانە پاک و بێ خەوشەکانی دەور و بەریان (سروشتیەکان) دەهێلنەو بەلام ئەو شتە چیه که ئەم خانانە رێک پێی هەڵدەستن؟ وە چۆن له توانایاندا هەیه خانە یکوژن؟

وەلام پوونه، چونکه له دواى پەيوەستبوونی خانە بکوژەکه بە نێچیری گونجاو وە، بەرئاراستەى ئامانجەكەى دەپوات و هێرشى دەكاتە سەر دەست دەكات بە كونکردنى، بەشیوەیه کی وردتر، دەست دەكات بە داباراندنى گەردیلەکانی پڕۆتینی بکوژ بەسەریداو بەجۆرێک ئەم گەردیلانە پەردەى سەر پووی خانە شیرپەنجەیه که دەسمن و چەند کەنالیکی لەسەر شیوە کون کون تیدا دروست دەکەن. بەو جۆرە ناوهرۆکی خانە شیرپەنجەیه که لهو کەنالیانەو دزدەدەكات و خیرا دەمریت. پاک و بێگەردی بۆ خوا، ئەو وورده کاریانەى ئەم خانانە پێی هەڵدەستن له عەقلى چ سروشتیکداى هەیه؟ باشە کى ئەم خانانەى پام کردوو بەو هی خانە شیرپەنجەیی و ناسروشتیەکان کون تى بکەن، که چی کاریان بەسەر خانە سروشتیهکانی تەنیشتیانەو نەبیت، ئەمە حکمەت و زانست و سۆزى خۆای پەروەردگار نەبیت، چیه؟

شتیکی ئاساییە که بەدیھێنەر ژیرترە له بەدیھێنراو، ئیر له کوێ دەکریت ئەو سروتەى که عەقل و ھۆشى نیه هەڵسابیت بە ئەفراندنى ئەم خانە بکوژانەى که بەم وورده کاریە لەپادەبەدەرە هەڵدەستن؟ نەخیر تەنھا خۆای پەروەردگار قودرەتى ئەو کارەى هەیه.

کەواتە ئیستا چی دەبیتە پێگر لەو هی که خوینگرتن کۆئەندامى بەرگری لەشى مڕۆف بەهێزەدەكات، لەکاتی کدا ئەو بەرھەلستی شیرپەنجە دەكات، هەر گەشەیه کی شیرپەنجەیی له قوناغەکانی سەرەتا تیکدەشکێنیت، دەتوانین بڵێین بەدواخستنى گەشى کیسە شیرپەنجەییکان لەشى مڕۆف له شیرپەنجە دەپاریزیت.

خوینەرى بەرپزىش ئەگەر دەيەويّت زياتر ئاشنايىت بەم تويّ ژينه‌وه زانستيه با بگه‌پيته‌وه سەر گۆفارى (الاعجاز العلمى) كە گۆفاريكى وەرزىه و لەلايه‌ن دەستەي جيهانى بۆ ئيعجازى زانستى لە قورئان و فەرموودەدا دەردەچيّت، ژماره (۲۲)ى پەمەزانی ۱۴۲۱ى كۆچى.

وە من لە باسەكەمدا كەمىك دەستكارى دەقى توپژينه‌وه‌كە و چەند زاراوه‌يەكى ناویم كردووہ بۆ ئەوہى بۆ سەرچەم خوینەران ئاسان و سادەبيّت و ليى تيبگەن.

گروپە جیاوازه‌کانی خوین... و خۆراکی گونجاو بۆ هەر گروپیکیان...

لەگەڵ ئایەتی:

﴿قُلْ كُلُّ يَعْمَلْ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ﴾

(الاسراء: ۸۴).

ئەم جیاسانە لەخۆدەگریت:

- گروپە جیاوازه‌کانی خوین... و خۆراکی پێویست و ئایەتی: ﴿قُلْ كُلُّ يَعْمَلْ

عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ﴾ (الاسراء: ۸۴).

- چەندین پرسیار که پەنگە (أدامو) بخەنە دوودلی.

- پەیوەندی گروپەکانی خوین بە کەسایەتی مرقفەو.

- ئایا گروپی خوین سروشت و کەسایەتی مرقفە دیاری دەکات؟ ئەمە

بیروباوەڕیکی بەربڵاو کە بوو تەجیگە ی ناپەزایی زانایان لە یابان.

(گروپی خوین) کللی گە یاندنی مۆفە بە تیگە یشتن لە نەینیه تەندروستیه کان و نەخۆشی و تەمەن درێژی و چالاکی جەستەیی و توانای دەستگرتنی بەسەر جۆش خواردنە سۆزداریه کانیدا..

گروپی خوینە کەت ئەو نەخۆشیانە بۆ دەخاتە پوو کە پەنگە دووچارت بن تا بەرچا و پوون بی بۆ ئاشنا بوون و هەلبژاردنی ئەو خۆراکانە ی کە پێویستە بێخۆیت لە گەل ئەو چالاکیە وەرزشیە ی کە پێویستە ئەنجامی بدەیت.

سەرەپای ئەمەش گروپی خوینە کەت یەکیکە لەو هۆشداریانە ی ئاستی وزە ی تۆو کاریگەری سوتاندنی ئەو کالۆیانە ی کە بە کاریان دەهێنیت لە گەل کاردانە وە سۆزداریه کانت لە پووبە پووبوونە وە ی فشارە دەروونیە کاندای پێکدەخات، پەنگە پۆلێشی هەبێت لە دیاریکردنی کەسایەتیدا.

پەنگە هەندیک کەس بێرۆکی پە یوهندی خوین بە پزێمی خۆراکیە وە بێرێک بە زیاده پۆ بزائن، بە لām لە واقعیدا دوورە لە پە پگری و زیاده پۆی، چونکە هەردەم ئەو هەمان زانیووە کە بازنە یەکی وون هە یە لە کرداری تیگە یشتن لە و ئالیە تە ی کە یان بەرە و پێگە ی پاست وە یان بەرە و پێگە ی سامناکی نەخۆشی دەمانبات. لە بەرئە وە دەبێت هۆیە کە هەبێت ئەم هەموو دژواریانە پاڤە بکات کە لە و توێژینە وانە دا بەدی دەکرێن کە لە سەر بواری خۆراک پدان لە لایە کە و بەرە وامی بلۆبوونە وە ی نەخۆشی لە لایە کی دیکە وە ئەنجام دراو.

هەروەها دەبێت تەفسیرێک هەبێت بۆ ئەو دیاردە سەیرە ی کە هە یە و بریتیه لە وە ی هەندیک کەس بە پێجیم کردن کێشی لە شیان دادە بە زێت کە چی هەندیکێ تریان ئەگەرچی هەمان پێجیمیش بە کاربە ئێنێت کێشی لە شی دانابە زێت.^۱

۱ گروپەکانی خوین. نویسنی پیتەر ئەدامۆ، اتترین وتنی. وەرگێژان و لیکۆلینە وە ی فادیا عبدوش؛ عبیر منذر، ۲۰۰۴ بە دەستکاریە وە. لە پێگە ی ئەلیکترۆنی (WWW.nelwafurat.com) وەرگێراوە.

سەرەپاي ئەمەش، چى وا لە ھەندىك كەس دەكات چەند بەسالا بېروات تەمەن بەپى بکات كەچى ھىچ لە چالاكى و وزەى كەم نەكات لەكاتىكدا كەسانىكى تر لاوازين و تواناي زەينى و فيكرى و ژيريان كەم بکات؟ لەپاستيدا شيكرەنەوہى گروپەكانى خوین پىگەيەكى لەبەردەم زانستدا والاكرەد بۆ پافەکردنى ئەم دژواريانە، ھەرچى زياتر قوول بىتەوہ لە تويزىنەوہى پەيوەندى نىوان گروپى خوین و پزىمى خۆراكدا، زياتر زياتر دلىيادەبىت لەم تىۆريە .

لەپاستيدا گروپەكانى خوین ھەروەك بوونى خۆمان مەسەلەيەكى بنەپتين و ھەر لەسەرەتاي بەديھىنانى مرقافايەتيەوہ بەبى پچران تا پۆزگارى ئەمپمان شوین پىرەويكى پىك وپىك كەوتوہ، وەك ئەوہى واژووى پيشينان بىت لەسەر دەستنوسى ميژوو كە ھەتا سەردەم و چاخەكانيشى نەيانتوانيوہ بەسەريدا زال بن. زانست لە پۆزگارى ئەمپماندا بەو چۆنيەتيەى گروپى خوینى تيدا بەكاردەھينريت چەندىن نھينى گەورە ئاشكرا دەكات كە بەدەورى كردارى (ھەولدان بەرەو گەيشتن بە سەلامەتى و تەندروستى)دا دەسورپىتەوہ .

بەم شىوازەش دەتوانين گروپى خوینى ھەر كەسيك ببەستينەوہ بەو ھەلبژاردنە تەندروستى و زىندەگيانەوہ كە واى لى دەكات بەپىي توانا بە باشترين تەندروستىەوہ بژيت .

بەپرونى ديارە كە پەيوەنديەك ھەيە گروپى خوین دەبەستىتەوہ بە خۆراكەوہ... ئايا ئەم بىرۆكەيە لەم چاخەدا (چاخى زانست) شتىكى تازەيە بۆ زۆر كەس؟ زۆربەى جاريش دەبينين كە وەلامى خرۆشاوترين پرسىارى ئىمە دەداتەوہ.. ئىمە ھەميشە دەرگمان كردوہ بەبوونى بازنەيەكى وون لە تىگەيشتنى ئەو ئاليەتەى كە يان بەرەو تەندروستى دەمانبات يان بەرەو نەخۆشى، لەبەرئەوہ دەبىت ھۆكارىك ئەم ھەموو دژوارىە پوون بکاتەوہ كە لەلايەك لەنىوان ئەو تويزىنەوانەدا ھەيە لە بوارى خۆراك پىداندا ئەنجام دراون لەگەل بەردەوامى بلابوونەوہى نەخۆشى لەلايەكى دىكەوہ .

ئەمەي لەسەرەوہ باشکرا تیۆرى (بیتەر ئەدامۆ)یە کە تئیدا باسی پەيوەندى نئوان گروپە جیاوازه کانی خوین و خۆراکی گونجاو بۆ ھەر گروپیکیان دەکات، ئەوہش بزانن کە (ئەدامۆ) پەسپۆرە لە چارەسەرى سروشتیدا، باسی ئەو پەيوەندىەش بەم جۆرەيە:

– گروپى خوینی (O):

خاوەنى ئەم گروپە خوینە کۆئەندامیكى ھەرسى بەھیزو کۆئەندامیكى بەرگرى بەتوانایان ھەيە، ھەروەھا کردارەکانى (دروستکردنەوہ و داپمان) لەلایان بەکارە. ئەم گروپە ئامادەيە بۆ ھەلگرتنى خۆراك. بەلام بەرگەي گۆرپانە ژینگەيى و خۆراکەيە کتوپرەکان ناگرن. ئەو مەترسیە پزىشکیانەي کە دووچارى دەبن بریتىن لە کیشەي مەيىنى خوین و پەنگى خوینبەرە کەشیان زۆر کراوہ و پوونە و تووشى نەخۆشیەکانى وەک برین (قرحە) و ھەستیارى و ھەوکردن دەبن بە تايبەت ھەوکردنى جومگەکان.

– خۆراکی گونجاو بۆ ئەم گروپە:

ئەو خۆراکانەي دەولەمەندن بە پڕۆتئىنى ئازەلى و پێژەي شەکر تیاياندا کەمە وەک گۆشت و ماسى و بەروبوومى دەريایى و سەوزە و میوہ. ئەم کەسانە دەتوانن لە ماندوویى و فشارى دەروونى خۆیان پزگاركەن بە پەنابردنە بەر پراھىنانە وەرزشیە توندەکان و پاکردن و پاسکیلسوارى و سەرچەم ھونەرەکانى شەپ وەک کاراتى و جۇدۆ.

– گروپى خوینی (A):

خاوەنى ئەم گروپە خوینە باش خۆیان پێک دەخەن لەگەڵ گۆرپانە کتوپرەکانى کەش و ئاو و ھەوا و خۆراکدا. خالى لاوازىشیان بریتىە لە ھەستیارى کۆئەندامى ھەرسیان ھەروەک لە لینجە ماددە لە کەنالەکانى ھەرسیاندا کۆدەبیئتەوہ. کۆئەندامى بەرگریان لاوازه و دووچارى ھىرشى زۆرێک لە میکروپ و مشەخۆرەکان دەبیئتەوہ.

مەترسىيە پزىشكىيەكانىش لەسەريان برىتيە لەو نەخۆشيانەي پەيوەنديان بە دلە
خوينبەرەكانيانەو ەيە (كۆليستېرۆل) لەگەل نەخۆشە شىرپەنجەيەكان و كەم
خوينى و تىكچوون و شلەژانى ئەرکەكانى جگەر و زراو ەروەك تووشى ەوكردى
رۆماتيزمى جومگە و جۆرى يەكەمى شەكرە دەبن (ئەو جۆرەيان كە پشتى بە
ئەنسۆلين بەستووە).

– خۆراكى گونجاو بۆ ئەم گروپە :

ئەو خۆراكانەي بە شەكرەكان دەولەمەندن و چەريان كەمە وەك سەوزە و ماسى و
دانەوێلە و پووەكە پاقلەيەكان و ميوەكان. پاهىنانى وەرزشى گونجاویش بۆيان برىتيە
لە وەرزشە سووكەكان وەك حەواندەنەو ەي جەستە بە تەواوەتى (استرخاء) و پىكردن و
مەلەوانى و يۆگا و پامان (تأمل).

– گروپى خوينى (B) :

ئەو كەسانەي ئەو گروپە خوينەيان ەيە بەئاسانى لەگەل گۆرپانكارىە خۆراكى و
ژىنگەيەكاندا دەگونجىت، چونكە خاوەنى كۆئندامى بەرگرى بەهيزن و ەيچ
ەستيارىەكى پزىشكى تايبەتى و ديارىكراويان نىە بەلگە تەنها بە ەندىك فايرۆسى
دەگمەن و ەندىك نەخۆشى كە پەيوەنديان بە بەرگرى خۆيەو ەيە كاريگەر دەبن.
ئەمانە بەشتويەكى گشتى دووچارى ماندوويى دريژخايەن و ئەو نەخۆشيانە دەبن
كە پەيوەنديان بە بەرگرى خۆيەو ەيە وەك (قراض) نەخۆشى لينجە بۆنگەنكردى
پىست) و وشكبوونەو ەو پەق بوونى ئىسكەكان و جۆرى يەكەمى شەكرە.

– خۆراكى گونجاو بۆ ئەم گروپە :

خاوەنى ئەم گروپە خۆراكيان ھاوسەنگە و دەتوانن گۆشتيش و ماسى و بەرھەمەكانى شىرو سەوزە و ميوە و پووەكە پاقلەيەكانيش بخۆن. ھەرەك دەتوانن چيژ وەرگرن لە وەرزشە مامناوەندەكان، ئەوانەى توندى سووكيش پيەكە وە گريژ دەدەن وەك ھەلگەپان و سەرکەوتن بەسەر چياداو پاسكيلسواری و مەلەوانى و پيكردن.

– گروپى خويىنى (AB) :

ئەم كۆمەكەسە لەگەڵ بارودۆخى ژيانى تازەدا دەگونجىن و ھەموو خالە بەھيژەكانى گروپى (A و B) يان تيدا كۆبۆتەو، بەلام كۆئەندامى ھەرسىيان ھەستيارە و زوو كاريگەر دەبييت. كۆئەندامى بەرگريشيان قابليەتى كاريگەر بوونى ھەيە و بە ھەموو ميكروب و مشەخۆرەكان و دووچارى نەخۆشە شيرپەنجەيەكانيش دەبن. لەگەڵ ئەو نەخۆشيانەى پەيوەنديان بە خويىنەرەكانى دلوە ھەيە وەك (كۆليستېرۆل) و ھەرەھا كە مخوينيش.

– خۆراكى گونجاو بۆ ئەم گروپە :

پژيمى خۆراكيان ھەمەچەشنەيە لەگەڵ جۆريك لە ناوەنديتى وەك ماسى و سەوزە و ميوە و شيرەمەنى و دانەوێلە و پووەكە پاقلەيەكان.

ھەرەھا وەرزشە سووك و ھيمنىكەرە وەكانيان بۆ گونجاو، ئەو وەرزشانەى كە چالاكيەكى مامناوەنديان تيدا ھەيە وەك يۆگا و سەرکەوتن بەسەر شاخداو پاسكيلسواری و تينس.

ھەنديك خۆراك ھەن كە بۆ ھەموو جۆرە گروپى:ى خوين گونجاون و ھەنديك كەس لەپيژى خۆراكە دەرمانىەكاندا دايان دەنن كە بۆ لەش بەسوودن. لەوانە (ماسى

سەلەمۇن، زەيتى زەيتون، پىرۆكلى، خۆخ، ھەنجىر، زەنجەبىل، سىر، مەعدەنوس،
چاى سەون).^۱

ھەروەھا د.ئەدامۇ ھەلگرانى كۆمەلەي خويىنى (O و A) ئامۇژگارى دەكات بە
دووركەوتنەو ھەل خواردنى گەنم و شىرەمەنى و فاسولىي سۈور و پەتاتە و ترشى و
كالەكى سەون. سەبارەت بە گروپى (A) ئەوا پىويستەلە سەريان كە لە بىبەرى
سۈورى توت و مۇزو تەماتە دووركەونەو ھەرجى گروپى (O) يشە ئەوانە دەبىت لە
خواردنى خىپۆك (قەلاس) و پاقلەي سۇدانى و وىنجە خويان بپارىزن.

لەكۆتاشدا باشتىر وايە لە گروپەكانى (AB و B) لە خواردنى گۆشتى مريش (جگە
لە قەل) خويان بپارىزن لەگەل نۆك و پەشكە و گەنمەشامى و ئەفۇكادۆ و دانەويئە
پۆنى گولەبەپۆژە و تەمەرنە (سوبي).

لەپاستيدا شىكردنەو ھەل كۆمەلەكانى خويىن پىگايەكى لە بەردەمماندا والاكرە بۆ
پاقەكردنى ئەم دژوارىيانە بەم شىوہەيەي خوارەو:

گروپەكانى خويىن كلىلى كۆئەندامى بەرگريتانن بەتەواوى، بەم پىيەش گروپەكەتان
دەبىتە ھۆكارى: ھەل سەرەكى لە ھۆكارانەي تەندروستى تۆ ديارى دەكەن.
دژەپىكەنەرى تايبەت بە گروپەكەت ھەك پاسەوانىكى بەردەم دەركا كاردەكات و
چەند دژە تەننىكى بەرگري بەرھەم دىننيت بۆ پارىژگارىكردن لە لەش لە دژى تەنە نامۆ
و مەترسیدارەكان. جا ھەركاتىك دژە تەنەكە گەيشت بە دژە پىكەننى تايبەت بە
ھىرشبەرىكى مىكرۆبى، كاردانەو ھەك پوودەدات پىي دەوتريست (تلازن)، واتە
(تۆپەلبوون يان گرمۆلەبوون) كە برىتيە لە كردارى تۆپەلبوونى دژە تەنەكان و لكانيان
بە دژە پىكەننە فایرۆسيەكانەو زۆر بە توندى. جا ھەركە خانە و فایرۆس و مشەخۆرو
بەكتريكان تۆپەلبوون و پىكەو لكان، ئەوا كردارى پزگارىبوون لىيان ئاسان دەبىت.

بەلام چىرۆكى تۆپەلبوونى لىرەدا كۆتايى نايەت، بەلكو دەرکەوتووه كە هەندىك خۆراك لە جۆرە گروپىكى خويندا وا لە خانەكانى خوين دەكەن تۆپەل بن (هاوشىوہى کردارى لەش بۆ پەتکردنەوہى تەنە نامۆكە). لە كاتىكدا هەمان خۆراك كاريگەرى لەسەر گروپەكانى ترى خوين دروست ناكات.

بەمانايەكى تر دەكرىت جۆرى خۆراك بە زيان بىت بۆ خانەكانى گروپىكى ديارىكراوى خوين و بەسوودبىت بۆ خانەكانى گروپىكى تر، لە ئەنجامى ئەوەشدا کردارى كارلىكى كىمىيائى لەنيوان خوين و ئەو خۆراكەدا پوودەدات. ئەم كارلىكەش بەشيك لە بۆماوہ جىنيەكەتان پىكدىنيت. ئىمە بەهۆى ھۆكارىكەوہ كە پىى دەوتىت (ليكتىن-Lectin) بەم راستىە ئاشنابن، ئەم (ليكتىن)ەش كۆمەلەيەكى گەورەو هەمەچەشنەيە لە پڕۆتىنەكانى ناو خۆراك و بەشىوہيەكى ئاسايى لەسەر پوويى چەند جۆرىك خۆراكدا هەن و تايبەتمەندى تۆپەلبوونيان هەيە كە كار لە خوين دەكەن. لە سروشتدا بوونەوہران ليكتىن وەك ھۆكارىكى كارا بەكاردەھيئن بۆ لكان بە بوونەوہرانى ترەوہ.

لەواقىعدا ئەم (ليكتىن)ە دەلكىت بە مادە كاربۆھىدراتە بايۆلۆجىەكانى ناو خانەكانى خوينەوہ، جا لەبەرئەوہى كە ۸۰٪ى تاكەكانى گروپىكى ديارىكراوى خوين بە چەند تايبەتمەنديەكى دەردان (افرازای) جىادەكرىنەوہ بەتايبەت لە كۆئەندامى ھەرس و لەنيوان پىكھاتەى ئەو خانانەدا كە پەگەزى بايۆلۆجى كاربۆھىدراتى ھاوشىوہى پەگەزە بايۆلۆجىەكانى گروپى خوينەكەيان تىايە لەگەل پىكھاتەى ئەو خۆراكەى كە ماددەى ليكتىنى پڕۆتىنى ناچونىەكى لەگەل جۆرى ئەم كاربۆھىدراتەى ناو پىكھاتەى كۆئەندامى ھەرس تىدايە. جا لە ئەنجامى ئەم كارلىكە پاستەوخۆيەو پىكەوہلكان لەنيوان پەگەزە بايۆلۆجىەكەى ناو خانەكان و پەگەزە خۆراكىە ليكتىنىە ناچونىەكەدا پوودودات، ئەم پىكەوہلكانەش وەك كردنەوہى قفل وايە لە دىوارى خانەكانى پووپۆشى رىخۆلەداو لەویداو بەو ھۆيەوہ پىژەيەكى بەرزى پەگەزە ليكتىنىە

پىچەوانەكان (المعاكسه) دزدەكەنە ناو خوین و دەبنە ھۆى ئەوھى خرۆكە سوورەكانى خوین بلكىن بەيەكەوھو خرۆكە سىپەكان زیادبەكن.

بەزۆرى ئەو لىكتىنانەي كە فايرۆسو بەكتريكان بەكاريان دەھىنن تايبەتن بە گروپىكى ديارىكراوى خوینەوھ، ئەمەش وادەكات لەو فايرۆسو بەكتريايانە لكانيان زياترېت لەو كەسانەدا كە ئەم گروپە خوینەيان ھەيە.

ئەمە حالى لىكتىنەكانە لەناو خۆراكدا. بەدەستەواژەيەكى پوونتر، كاتىك خۆراكىك دەخۆن لىكتىناتى پوونترى نەگونجاوى لەگەل دژە پىكھىنەكانى گروپى خوینەكەتان تىدبىت، ئەوا يەككە لە ئەندامەكانى لەشتان دەكەن بە ئامانج وەك گورچىلەكان يان جگەريان دەماغ ياخود گەدەو دەست دەكەن بە تۆپەلكردى خانەكانى خوینى ئەو ئەندامە. بۆ نموونە:

لىكتىنى فاسولىي گورچىلەي سەوز لەگەل گروپى خوینى (A) دا ناگونجىت لەبەرئەوھ ئەنزىمە ھەرسكەرەكان دەكاتە ئامانج و بەشپۆھەيەكى خراب كاردەكاتە سەر بەرھەمھىنانى ئەنسۆلین.

وھ بۆ ئەوھى بابەتەكە زياتر پوون بکەينەوھ نموونەيەكى تر پىشيانى خوینەر دەدەين كە گروپى خوین بە خۆراكەوھ گرى دەدات: كاتىك ئەندامانى گروپى (O) گەنم دەخۆن (گەنم شىاو نىە بۆيان) وھ كاتىكىش گروپى (A) گوشت دەخۆن (كە ئەمىش بۆ گروپى (A) گونجاو نىە) ئەوا بەگوێرەي تىۆريەكەي (ئەدامۆ) خرۆكە سوورەكانى ھەردوو گروپەكە لە تەوژمى خوینيانداو لەدواي ھەر ژەمىكداو پۆژ لەدواي پۆژو مانگ لەدواي مانگو سال لەدواي سال تۆپەل دەبن.. جا ئەگەر ئەم تۆپەلپوونە بۆ ئەو ماوھە لە دەزولەكانى خوین (Capillary beds) لە دلۆسى و گورچىلەو دەماغو چاوەكانو لە ئەندامەكانى تردا پوویدا ئەوھ دەزولەكانى خوینى ئەو ئەندامانە دووچارى داخرانى يەك لەدواي يەك دەبن بەھۆى كۆبوونەوھو تۆپەلپوونى خانە سوورەكانى خوینەوھ لەو جىگايەدا، تەوژمى خوین لە ئەنجامى ئەو داخرانانەدا لەناو

ئەو كونيە وردىنيانەدا كەم دەكات، داخراڭەكانىش پەرشو بىلەن و لىرە و لەوئى دەزولەكانى خويىندا پوودەدات و دواتر لە پووبەريكى ديارىكراودا چەق دەبەستىت و لە ئەجامدا دەبىتە ھۆى پوودانى جەلدە مايكرۆيىەكان (Micro-infarctions) و بەناو ئەو ئەندامانەدا بىلەدەبىتەو، يەكەمىن ئەو ئەندامانەش كە بەم زيانە نەگەرپاوەيە زەرەرمەند دەبن مېشك و دل و گورچىلە و سى و پزىنە ئەدرىالينەكانە وەك پېشتر وتمان، ئەم دياردەيەش دەبىتە ھۆى مردنى مليۆنەھا مەروۇ.^۱

جا بەھۆى ئەم زانىارىيانەو مەروۇ خۆى دەپاريزىت لە چەندىن نەخۆشى وەك زۆربوونى كۆلىستروۆل و شەكرە و بەرزى و نزمى پەستانى خويىن و لاوازى و قەلەوى زىاد لەسنوورو غەيرى ئەمانەش..

لەدواى ئەمانەى كە باسماڭ كەرد بەپوونى بۆمان دەردەكەوئىت كە ھەر گرۇپى:ئى خويىن خۆراكى گونجاوى خۆى ھەيە و بەپىيى تىۆرەكەى (ئەدامۆ) بەلام ئايا ئەمە تىۆرىكى توندوتىژ نى؟ ئايا ئەمە راستەقىنەيە؟ يان زىادەپۆيى تىداكراو؟

چەند پرسىارىك كە پەنگە (ئەدامۆ) بخاتە دوودلەو و تىۆرەكەى لاوازيكات؟

لەدواى باسكردنى ئەو بابەتەى سەرەو كە لەسەرانسەرى جىھاندا بە پۆژھەلات و پۆژئاواو بىلەووبوئە... پرسىارىك دىتە ئاراو كە ئايا خاوەنى ئەم تىۆرە بەدوورىيت لە پەخنە و پرسىارى؟ نەخىر وەبىگومان ئەو پەخنانەش ئاراستەى (ئەدامۆ) كراون جىگەى دلخۆشىە بۆ ھەموو لايەك، لەبەرئەوئەى ھەر گرۇپە خويىنىكى بى بەشكردبوو لە زۆر جۆر خۆراكى بەتام و خۆش، بەھەر حال من وەك پىسپۆرىك لە زانستى كىمىيى ژيان و خۆراكدا وای دەبىنم كە تىۆرىەكەى (ئەدامۆ) زىادەپەوى تىدايە و زۆر لە زانىانىش داواى بەلگەيان لى كەردو و كۆمەلەك پرسىارى زانستىيان ئاراستە كەردو و كە

بووه ته هۆي لاوازيووني تيوريه كه، منيش ئه و پرسيارانه دهخه مه پوو كه (د. ميكائيل كلاپر (Michael Klover) ' ئاراسته ي (ئه دامۆ) ي كردوه:

١- د.ئه دامۆ خواردني گه نمي ته واو و به ره مه كاني له تاكه كاني گروپي خويني () قه دهغه كردوه، ده لئيت به هيچ شيوه يه كه به رگه ي ناگرن. د. كلاپر ده پرسيت: ئه دامۆ مه به ستی له وشه ي (به هيچ شيوه يه كه) چيه؟

ئايا ئه مه ماناي ئه وه ده گه يه نيټ كه ئه گه ر تاكه كاني گروپي (O) پارچه بسكوټيكي بچوكيش بخۆن كه له گه نمي ته واو دروست كرابيټ خيرا ده كه ون به سه ر زه ويداو ده ست به سكيانه وه توند ده كه ن و ده پشینه وه .. يان ده سته جي شيواويه كه له ده ماغياندا دروست ده بيټ له ئه نجامي توشبووني خانه خوئينه كاني ميشكيان به جه لده؟ ئه و بره گه نمه چنده كه ده توانن بيخۆن به بي ئه وه ي تووشی جه لده ي خوین بن؟ ئايا پاروويه كه هه مبه رگه له ئاردی گه نم دروستكرابيټ يان برێك زياتره؟ يان چنده؟

كلاپر ده لئيت: من له گه ل (ئه دامۆ) دانيم، به ل: و ئه و كه سانه ي به رگه ي خواردني گه نم ناگرن بيگومان هه ستيازيان هه يه به رامبه ري به هۆي بووني (گلوټين - Gluten) تاييدا كه ئه ويش مادده يه كي پرۆټيني له گه نمدا، نه وه كه به و هۆيه وه بيټ كه (ئه دامۆ) باسي ده كات و ئاليه ته كه ي پوون ده كاته وه.

هه روه ها كلاپر ده لئيت: گه نم بۆ ئه و كه سانه كي شه دروست ده كات كه نه خووشی (Colitis) يان هه يه، ئه م نه خووشيه ش بريته له هه وكردي كۆلونه كه به هه وكردي هاتنه وه يه كي كۆلۆن يان كۆلۆني خروشاويشي پي ده وتريت، هه روه ها كلاپر ده لئيت/ منيش ئامۆژگاري ئه و كه سانه ده كه م كه ئه م نه خووشيه يان هه يه گه نم له خواردنياندا بسپرنه و.

هەروەها دەلێت: نەدەبوو (ئەدامۆ) ملیۆنەها کەس کە هەلگری گروپ (O) ی خوێنن پادەسپێریت بە دوورەکەوتنەووە لە خواردنی گەنمی تەواو و بەرەمەکانی. (کلابر) بەپراکەت ئاوا دەبینیت کە ئەو کەسانە ی گروپی خوێنیان (O) یە هیچ کێشەیهکیان بە خواردنی گەنمی تەواو و ئەو نانە ی لە گەنمی تەواو دروستکراوە، بۆ نایەتە پیش. بۆیە لەدوای ئەم پرسیارانە پێویستە (ئەدامۆ) بە تیۆریەکییدا بچیتەووە بەلگە ی زانستی بپروا پێکراو نیشان بدات.

(کلابر) بەردەوامە و دەلێت: من دەمەوێت (ئەدامۆ) چەند وێنەیهک لە شانەکانی پێخۆلە ی ئەو کەسانەم نیشان بدهم کە گروپی خوێنیان (O) یە و گەنمی تەواویان خورادوو، تا بزائەم ئایا ئەم تۆپەل بوونە پوودەدات بەهۆی بوونی (لیکتین) هەو، بزائەم ئایا بووەتە هۆی داخراوە یان پوودانی مەیین لە خانەکانی پێخۆلەدا؟

هەروەها (د. کلابر) داوای چەند وێنەیهکیشی لە نموونە ی پێخۆلەکانی ئەو کەسانە ی دەکات کە گروپی خوێنیان (A ، B ، AB) بیت و ئەو نیشان بدات کە پێخۆلە خانەکانیان هیچ گۆرانیکی بەسەردا نەهاتوو بەپێی بانگەشەکی ئەو. واتە / لە خانەکانیاندا هیچ شتیکی بەهۆی (لیکتین) هەو دروست نابێت و ئەمەش لە گروپی کۆمەلە ی (O) جیا یان دەکاتەووە.

و دەلێت: من تەواو دانیام لەوێ هەوکردنی پێخۆلەکان کە لە نەخۆشیەکانی کولایتیز (Colitis) و نەخۆشی کرون (Crohns) و هەستیاری بۆ پڕۆتینی گلوتینیدا خۆی نیشان دەدات، لە هەموو کەسێکدا بە جیاوازی گروپی خوێنیشیانەو پوودەدات و نەبەستراوەتەو بە کۆمەلە ی (O) وە بە تەنها، (ئەدامۆ) هیچ بەلگەیهکی زانستی نیە بانگەشەکانی بسەلمینیت و وەلامی پرسیارەکانی (د. کلابر) ی پێ بداتەووە.

۲- (د. کلابر) داوا له (ئهدامو) ی هاوکاری دهکات ئه وه بسه لمینیت که

دهرباره ی به ره مه کانی شیر وتوویه تی به م جوړه:

ئهدامو له لاپه په (۲۳) ی کتیبه که یدا ئه وه ی پوون کردووه ته وه می تاکه کانی گروپی (A) به خواردنی شیرو ماست خانه کانی پیخو له یان دهست به مهین (Agglutination) ده که نو له شیش ئه مه قبول ناکات، کلابر ئه مه پرت دهکاته وه ده لیت: ئه گه ر ئه مه پاسته با ئهدامو وینه یه کم له پیخو له کانی گروپی (A) نیشاندات که مهینی تیا پووی دابیت دوی شیر خواردن، هه روه ها وینه ی خانه کانی هه ریه که له گروپی (O) و (B) مان نیشاندات که مهین یان توپه ل بوونیان تیا پووی نه دابیت به خواردنی شیر، له پاستیدا ئهدامو تاکه وینه یه کیشی له کتیبه که یدا نه داوه ئه مانه بسه لمینیت، هه روه ها ده لیت: ئه ی (ئهدامو) حاله تی ئه و که سانه چون پافه دهکات که له گروپی (A) نو هه ندیک جار بریکی زور شیر ده خونه وه به یی ئه وه ی تووشی جه لده ی دماغ یان هیچ داخرانیک له مولوله کانی خویندا (Emboli) ببن، دیسان ئهدامو هیچ به لگه یه کی زانستی به دهسته وه نیه ئه وانه بسه لمینیت هه تا پوونکرده وه ی قایلکه ریشی پی نیه.

۳- د. ئهدامو له لاپه په (۱۱۵) ی کتیبه که یدا ده لیت: ئه و شه کره ی له دژه پیکه یینی گروپی خوینی (A) دا هه یه شه کری (گالاکتوز ئه مین) ه که هه مان ئه و شه کره یه له شیردا هه یه، به لام له واقعیدا ئه و شه کره سهره کی و بنه پره تیه ی له شیردا هه یه لاکتوز (Lactose) نه ک گالاکتوز ئه مین (Galactose amine) که ئه م دووانه ته واولیک جیاوازن و هه ریه که یان سیفاتی کیمیایی جیاوازی له وی تر هه یه.

به م جوړه پافه کانی (ئهدامو) پشتی به م جیاوازیه هه له یه به ستووه که ئه میش بو خوی ده بیته پافه یه کی هه له، خوینه ریش ئه گه ر ویستی زیاتر بخوینیته وه له سهر ئه و باسه ده توانیت بگه ریته وه سهر لیکو لینه وه که به زمانی ئینگلیزی له و سهرچاوه یه دا. له په خنه کانی (کلابر) هه وه ئه وه دهرده که ویت که (ئهدامو) به

شێوەیەکی ورد سەری دەرە کردوو هەتا لە ئالیەتی ئەو کارلیکانەش کە لە کتێبە کەیدا تۆماری کردوون.

۴- د. ئەدامۆ لە لاپەرە (۳۷) ی کتێبە کەیدا زانیاریەکی باسکردوو (کلابری) خستوووەتە حیرەتەو، خۆی زۆر باش زانراوە کە پەشپێستەکان (non-caucasians) ئەوانەى لە نەژادیکی ئەسمەرەو سەرچاوەیان نەگرتوو، بەرگەى بەرەمەکانى شیر ناگرن بەهۆى نەبوونی ئەنزیمی (لاکتیز) لە پێخۆلە خانەکانیاندا، (د. ادامۆ) ئەو کەسانەى گروپی خۆنیاى (B) یەو لە نەژادیکی ئاسیایین پادەسپێریت بە تێکەڵکردنى بەرەمەکانى شیر بەهێواشی و هێدی هێدی لەناو خۆراکیاندا بۆ ئەوێ لەشیان لەسەرى رابیت، لەپستیدا ئەمە پێنمایەکی سەیرە لە دانەرى ئەو کتێبەو کە لە هەولێ باشکردنى تەندروستى رێخۆلە دایەو گەلانى ئاسیا بەو ئەمۆزگارى دەکات. وە من لە دەرئەنجامێک دەترسم گومانى ئى ناکریت ئەگەر تاکەکانى ئەم گەلانى (کە ئەمانیش ئەنزیمی لاکتیزیان کەمە) گوێزپارەلێ ئەمۆزگاریەکانى ئەدامۆ بن ئەوا بەو کارەیان تووشى چەندین نۆرەى توند لە گرزبوانى وەرگەو سەچوون دەبن.

۵- بانگەشەیکى تری ئەدامۆش کە وا لە کلابر دەکات سەبارەت بە نەخۆشەکانى خۆى گوی ئەمۆزگاریەکانى (ئەدامۆ) نەگرت ئەوێ کە لە لاپەرە (۵۳) ی کتێبە کەیدا باس کردوووە دەلێت: ئەو کەسانەى تووشى نەخۆشى (Hypothyroidism) دەبن ئەوانەن کە لە کروپی (O) ن و پزێنى دەرەقیان بپری پێویست یۆد بەرەم ناهێنێت (وێ یۆد گرنگە بۆ بەرەمەمەنەنەى هۆرمۆنى پاپیۆکسین و هۆرمۆنى پزێنى دەرەقى) خۆى لە واقعیدا لەشى مەزۆ هەرگیز یۆد بەرەم ناهێنێت هەرەك چۆن پەرەزەکانى کالسیۆم و مەگنەسیۆم و صۆدیۆم یان هەر کانزایەکی تر بەرەم ناهێنێت، بەلکە لە خۆراکەو وەرى دەگریت، لەپاشان یۆد پەرەزێکی هالۆجینیەو لە گروپی بڕۆم و کلۆرەو مەزۆ لەپێى پووەکەو وەرى دەگریت و پووەکیش لە خۆل و پووبارەکان دەیمزیت.

بەم جۆرە ۋەك دەردەكەوئیت (د. ئەدامۆ) ئەو نازانئیت كە یۆد لە بنچینەدا لە پووەك یان لەو پووبارانە ۋەردەگرئیت پووەكەكانى پى ئاو دەدرئیت و دواتریش لەپى خۆراكە ۋە مەژۆ ۋەرى دەگرئیت ۋە ھەرگیز لەشى مەژۆ یۆد بەرھەم ناھئینئیت.

خۆى نەخۆشى كەمى دەردانى پزئىنى دەرقى نەخۆشیەكى ئالۆزە ۋە پەنگە بەھۆى بەرگرى خۆییە ۋە یان ھۆكارى ترە ۋە پەیدایئیت، (د. ئەدامۆ) تاكەكانى گرۇپى (O) بە ۋە پادەسپزئیت كە گۆشتى سوور بخۆن بۆ زامنکردنى بە دەستھئینانى یۆد، ئەمەش ھىچ بەلگەیکى لەسەر نیە، بەلكو ھىوا ۋە ئومئیدی ھەلە بە خۆینەر دەدات ۋە ھەتا بۆى ھەيە مەترسى ئەو نەخۆشیانەش زیاتر بکات كە بەھۆى گۆشتە ۋە سەر ھەلەدەن.

كەواتە گوئیدئىرى بۆ ئامۆزگارەكانى ئەدامۆ بە خواردنى گۆشت پەيوەندیەكى توندی بە تۆرەى دلى ۋە دەماغیە ۋە ھەيە لەگەل بارىك بوونە ۋەى ئىسك و شىپرەنجەى كۆلۆن ۋە چەندین نەخۆشى تریش، چونكە خۆراكى بەستو بە گۆشتى ئاژەل یارمەتى گەشەى مىكروپە نەخۆشى ھەلگرەكان لە پىخۆلەكاندا دەدات، كە پەنگە بئیتە ھۆى برینداركەنى پىخۆلەكان ۋە دواتر بئیتە ھۆى كونبىوون ۋە لىچوونى پىخۆلەكان (Leaky gut syndrom) ۋە ئەم ھالەتەش كوناودەربوونى ھەناو زیاتر دەكات كە دەبئیتە ھۆى پىگەدان بە بەشە بەزىانەكانى دژەپىكھئینەكانى پزۆتینى ناو خۆراك، بەرھەمەكانى شىبوونە ۋە بەكتىریایەكان بۆ ھاتنە ناو پزۆرەوى خۆین. جا ئەم ماددە ۋە تەنە نامۆیانەش كە ھانى ھەوكرەن دەدەن بۆ خۆیان دەتوانن ببەن ھۆكارى ئاوسانى رۆماتىزمى زۆر توند (Exacerbate rheumatoid arthritis) ۋە لىنجە بۆگەنكردنى پىست (Lupus) ۋە نەخۆشیەكانى تىرى بەرگرى خۆیى (Autoimmune diseases) لە شانەكانى لەشدا.

كلابردەلئیت: بەكتىرای كۆلۆن لەو كەسانەدا كە خۆراكیان پووەكە زۆر دوورن لە تووشبوون بەو نەخۆشیانەى سەر ۋە كە بەھۆى خواردنى گۆشتى سوورە ۋە سەر

هەڵدەدەن. جا ئەگەر خۆینەر دەیه‌وێت زیاتر لە سەر ئەم پەرخانە بخوینێتەوێه که ئاراستە ی (د. ئەدامۆ) کراوه، با بگەرێتەوێه سەرچاوه‌که‌ی پێشوو (میکائیل کلابر).

ئایا دوا ی ئەوێ ئەو پرسیارانە مان لە سەر (ئەدامۆ) تۆمارکرد که لە لایەن (میکائیل کلابر) ه‌وه ئاراستە ی کرابوو تیۆریه‌که‌ی قبول بکه‌ین؟

دوا ی ئەم پوونکردنەوێه زانستیانه، ئایا ده‌چیتە عەقلەوێه که تیۆره‌که‌ی پیتەر ئەدامۆ راست بێت و وردەکاری تیدا کرابێت؟ یان توندو تیژەو بەجۆریک له‌ جۆره‌کان له‌ راستیه‌وه‌ دووره؟ چونکه له‌ راستیدا ئەو پرسیارانە ی (میکائیل کلابر) ه‌موویان زانستی و باوه‌پێکراون و ژۆر له‌و پرسیارانە ئەوه پوچەل ده‌کاته‌وه‌ که (ئەدامۆ) ه‌یناویه‌تی، یان ه‌یچ نه‌بێت لاوازی ده‌کات.

لامان شاراه‌ نیه‌ که ه‌موو تاکیک به‌پێی ئەو ئاماده‌یی و حه‌زه‌ کار ده‌کات که به‌رامبه‌ر خۆراک ه‌یه‌تی و په‌نگه‌ به‌ ته‌نها گروپی خوین ده‌ست نه‌خاته‌ ئەو ئاماده‌یه‌وه‌، جا له‌ به‌رئه‌وه‌ی ئیتمه‌ش ه‌موومان له‌ حه‌زو چیژه‌کانماندا بۆ خواردنه‌وه‌ ه‌مه‌چه‌شنه‌کان جیاوازی، ئەم جیاوازیه‌ش له‌ بوونماندا چیتراوه‌ و چەند ه‌ۆکاریک که ته‌نها له‌ گروپه‌کانی خویندا به‌ستراونه‌ته‌وه‌، پۆلی تیا ده‌بینن.. په‌نگه‌ گروپی خوینیش تا پاده‌یه‌ک پۆلی ه‌ه‌بێت له‌و حه‌زو ئاره‌زووانه‌دا، به‌لام نه‌ک ئەوه‌ی به‌ تاکه‌ ه‌ۆکار دابنرێت که ئەمه‌یان قبول نه‌کراوه‌، ه‌روه‌ک له‌ په‌تکردنه‌وه‌کانی (د. کلابر) دا باسکرا، ئەگەر جۆره‌ خۆراکیکی تایبه‌ت بۆ گروپیکی به‌سوودترین له‌ جۆریکی تر، ئەمه‌ مانای ئەوه‌نیه‌ که ئەو خۆراکه‌ به‌ ته‌نها بۆ ئەو گروپه‌ باشه‌، به‌لکو زۆریه‌ی ئەو خۆراکه‌ بۆ ه‌موو گروپیکی خوین خۆراکیکی بنچینه‌ی بوون به‌ درێژایی ژیاو له‌وه‌ته‌ی مۆف به‌ده‌یتراوه‌.

به‌لێ... ئەمه‌ وامان لێ ده‌کات که بڵێن جیاوازی له‌نیوان تاکه‌کاندا ه‌یه‌ له‌پووی سروشت و حه‌زو ئاره‌زووه‌کانیاندا، ه‌ه‌تا جیاوازی ه‌یه‌ له‌نیوان گروپه‌کانی خویندا له‌پووی سوودوهرگننوه‌ له‌ خۆراکه‌ جیاوازه‌کان، به‌لام نه‌ به‌ زیاده‌پۆیه‌ که تیۆره‌که‌ی

(ئەدامۆ) ھێناویەتی، کەواتە ھەموو ئەو جیاوازیە ماددیانیە لە گەورەیی خۆی بە دیھێنەرەو ھەوێ و تەواو ئەم فەرمايشتە ی پەرەردگاری بە سەردا جی بە جی دەبیت

﴿قُلْ كُلُّ يَعْمَلْ عَلَى شَاكْرَةٍ﴾ (الاسراء: ٨٤).

واتە / بۆ: ھەموو کەس لە سەر سروشت و فیتەرەتی خۆی کار دەکات.

و ھەرنگە گروپیکی دیاریکراوی خۆین زیاتر سوودمەندبیت بە جۆرە خۆراکێک ھەتا گروپیکی تر، بە لای خۆشی بۆ بەش ناکات ل خۆراکە بنچینیەکانی تریش وەک ئەدامۆ داوی ل دەکات و دەلێت ئەگەر ھەتا تاکی لەو پزۆیمە خۆراکیە بۆ گروپی خۆینەکی گونجاو لەبەت، ئەوا خۆی دەخاتە سەر پزۆی نەخۆشی.

پەرنگە یەکیک بپرسیت: جا بۆچی لە پاشەکردنی ئەم ئایەتەدا بیرم بۆ پزۆیمی (وجودی) ئاراستە بکەم لە بۆ پزۆیمی پێوانەیی کە بریتیە لە پزۆیمی ئەو کەسانە ی پابەندی پزۆیرەسمە شەریعیەکان و ئەمانیش زانیانی فیکھ و ئاخاوتن؟

باشترین وەلامیش^١ بۆ ئەم پرسیارە ئەمانەن:

لە فیکری ئاینیدا دوو پزۆیمی دژ بە یەک ھەن یەکە میان پزۆیمی پێوانەییە (معیاری) کە بریتیە لە پزۆیمی ئەو کەسانە ی پابەندی پزۆی و پزۆیرەسمە ئایینیەکان و خۆیان لە زانیانی فیکھ و ئاخاوتندا دەبینن، دوو میان پزۆیمی (وجودی) یە کە ئەمەیان پزۆیمی فەلسەفە و عێرفانە و پاشەکردنی ھەریەکیان بۆ دەقە ئایینیەکان بە گۆیرە ی بیرو بۆچوونی کۆمەلەکی جیاوازی لەوی تر. بۆ وێنە ھەندیک لە پاشەکاران لە پۆلەتی ئایەتی ﴿قُلْ كُلُّ يَعْمَلْ عَلَى شَاكْرَةٍ﴾ دا ئاماژەیک دەبینن بۆ پزۆیمونی کردنی تاکەکان تا ھەریەکە و بە پزۆی ئەو پزۆیە کاربکات کە دەیەوێت.

بە لای لە بیرو بۆچوونی (وجودی) یەکاندا پۆلەتی ئەم دەقە ئاماژە ی تێدانە بۆ ئەو پزۆیمونی کردنە، بە لکو ئاماژە بۆ ئەو پزۆیمی دەکات کە تاکەکانی تێدانە، بەمانای

ئەوێ که هەر کاتێک بە گوێرە ئێ و ئامادەیی و پاستیە بنچینیە که لە ئەزەلەو
لەسەری ھاتوو تە بوون کار دەکات، بە دەربڕینیکی تر پافەکردنی ئایەتە که بە
بۆچوونی (وجودی) یەکان بە پێی ئەو لۆژیکە یە که پێی دەوتریت (السنخیه) واتە
پە یوہندی لیکچوون لە نێوان بنچینە و لقدا.

و ھەر پڑتیمێک لەم دوو پڑتیمە دوو پێگای ھە یە بۆ تیگە یشتن لە ئایین و ھەموو ئەم
پێگایانەش بە شیکن لە پێچکە ئایینیەکان یاخود بە واتایەکی تر پێکە ئایینیەکان
ھەموو ئەم پڑتیمانە دەگرە خۆ.^١

کەواتە خوای پەرەردگار ھەریە که لە ئیمە ی جیاواز لەوی تر دروستکردووە ھەر
لە پووی گروپی خوینەو ھە بگرە تا سروشت و ھەزو ئارەزوو بۆچوونەکانمان و ھەریە که لە
ئیمە گروپی خوین و ئاکار و زەوقی تایبەت بە خۆی ھە یە... کەواتە ھەر کەس بە پێی
ئەو فیتەرە تی لەسەری ھاتوو تە بوون کار دەکات.

پە یوہندی نێوان گروپەکانی خوین و کەسایە تی مرقۆ^٢
ئەم توێژینەو ھە یە لە یابان ئە نجامدراو و ئە زمونی کانی ش ئەو یان سە لماندووە که
پە یوہندیە که ھە یە لە نێوان سروشت و کەسایە تی مرقۆ و گروپی خوینە کەیدا، ئە ویش بەم
شیوہ یە:

گروپی (O): مە یلی سە رکردایە تای و نەخشە کێشان دەکات بە مە بەستی گە یشتن
بە ئامانج، دەستپێشخەرە، دلسۆزە و کەسیکی بە سۆزە و متمانە ی بە خۆی ھە یە، بە لام
لە عە یبەکانی ئەو ھە یە کە بپوای تەنھا بە خۆیە تی و کەسیکی پەرۆشە (غیور) و
ئاراستە ی رکابەری توندی ھە یە.

١ لێرەدا نوسەر بۆیک لەسەر ئەم بابەتە فەلسەفیە دوووە... بە لام بەندە تا ئێرەم بە کیفایەت زانی
بۆ تیگە یشتن لەو بابەتە ی کە مە بەستە... ئە ویش پافەکردنی ئایەتە کە یە... (و ھەرگیز).

گروپی (A): مەیلی پێکخستن دەکات و عاشقی ئاشتیه، دەتوانێت لە گەڵ کەسانی تردا پێک بکەوێت و خۆی بگونجێت هەر و هە کەسیکی هەستیار و ئارامگروگەرم و گۆرە لە پەيوەندیەکانیدا، بەلام لە خراپەکانی ئەوێه کە سەرکێشه و توانای حەوانەو (استرخاء)ی نیه.

گروپی (B): سەر بەخۆیه و پاسترەو و حەز دەکات کارەکان بە پێگای تایبەتی خۆی ئەنجام بدات. ئاراستەیهکی داھێنەری تێدایه و لە مامەڵەکردندا نەرم و نیاو بە ئاسانی لە گەڵ هەر بارودۆخێکدا خۆی پادەھێنێت و خۆی دەگونجێت. بەلام لە عەیبەکانی ئەوێه کە سوورە لە سەر سەر بەخۆبوونی کە هەندێک جار ئەمە کێشه و ناپەرەحتی بۆ دروست دەکات.

گروپی (AB): هێمنه و کارەکانی پێکخراون، جێگە ی سەر سوپرمان و ئیعیجابی خەڵکە و لە مامەڵەدا سادەیه و کەسیکی نەرم و نیاو و دبلۆماسیه. لە عەیبەکانی ئەوێه کە لە بپارێدندا پاراپیه.

لە پاستیدا ئەم پۆلێنکردنە لە یابان چەندین شوێنەواری خراپی لێ بوویهو، قوتابیان لە لایەن هاوڕێکانیانەو دووچاری گالته پێکردن دەبنەو لە سەر بنچینە ی گروپی خۆینەکیان. ئەم بیروباوەرە میلیش بووه هۆی سەرھەڵدانی پۆلێنکردنی جوۆری کە سەکان لە سەر بنچینە ی گروپی خۆینە باش و خراپەکان، ئەو تا ئەو کە سەنە ی هەلگری گروپی (A) ن کە سانیکی بەختەو ەرن، چونکە بە کە سانیکی پێکخەر و توند و تۆڵ دادەنریێن کە لە کارەکانیاندا بە ھەرمەند و شارەزان هەر و هە هەلگرانی گروپی (O) ش شانسیان هەیه لە بەر ئەوێ سێفاتی سەرکردایە تیان تێدایه. هەرچی گروپی (B) شە ئەو کە سانیکی بەرژەو ەندی خۆیان پێش بەرژەو ەندی گشتی دەخەن کە ئەمەش سێفەتێکی یاساغ و قەدەغە کراو لە پۆشنبیری ئاساییداو ئەو کە سەنە تووشی تەنگ پێ هەلچنین دەبنەو.

لەدوای ئەو سکالایانەی لەلایەن کەس و کاری قوتابیانەووە ئاراستە کران، ئەنجومەنی چاودێر لەسەر پەخشی رادیۆ و تەلەفزیۆنی یابانی کەوتە بزوتن و داوای لە ویستگە تەلەفزیۆنیەکان کرد دەست لەم بانگەشە و برەوپێدانه هەلگرن کە بۆ ئەم بیروباوەرە دەکرێت. هەروەها لیژنەیەک کە گرنگی بە بابەتە پەروەشێەکانی کار دەدات لە ئەنجومەنەکاندا وتی کە: (کەسانی گەرە و بالغ دەتوانن ژیرانە مامەڵە لەگەڵ ئەم بابەتەدا بکەن، بەلام ئەمە سەبارەت بە منداڵان وانیە و جیاوازه).

سەرەپای ئەو پەرخە و ناپەرەزایە توندانەش (توشیکاتا نومی کوپی ماسا هیکو) جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەو کە پۆلێنکردن لەسەر بنچینەی گروپی خوین زانستیکە و بۆی هەیە بەسوود بگەرێتەو بۆ کۆمەلگای یابانی.

هەروەها ئەو پۆژنامەنۆسە پیشووی ئیستا سەرۆکایەتی یەکیەتیەکی ناحکومی دەکات کە گرنگی بە زانستە مەوقایەتیەکان دەدات دەلیت: (ئەگەر سەرکەوتوو بووین لە برەوپێدانی توێژینەو هەکانماندا سەبارەت بە گروپی خوین و سروشتی کەسەکان دەتوانین کارەکانمان بەرەو باشی ببەین لە بوارەکانی وەک ساغکردنەو (تسویق) و بەرپۆەبردنی دەستکەوتە مەزۆییەکان و هەتا لەبۆاری فێرکردنیشدا).

هەروەها توشیکاتا نومی دەلیت سەرۆکی پیشووی ئەمریکا (پۆنالد ریگن) گروپی خوینەکی (O) بوو. هەروەها سی کەسیش لە بەرپۆەبەرانی کۆمپانیا هەرە گەرە یابانیەکان کە بەشداریان لە بەدەستەینانی (پەرچوی ئابووری) دا کرد لەدوای جەنگی جیهانی، لەبەرەمبەردا نەیارانی ئەم تیۆریە کە لەناویاندا ژمارەیکەکی زۆر مامۆستای زانکۆ یابانیەکان هەیە ناپەرەزایی توند دەردەبڕن و ئاگاداری دەدەن لەسەر شوێنەواری خراپەکانی ئەم مومارەسە ئەزموونیه.

و (دیسوکی ناکانیشی) کە مامۆستای زانستی دەروناسی کۆمەلایەتیە لە هێرۆشیمای باشووری یابان دەلیت: (ئەو کەسانە یابووپیان بە پۆلی یەکلەرهووی گروپەکانی خوین هەیە لە دیاریکردنی کەسایەتی مەوقدا وادەزانن هەموو شتێک لەسەر

مروّف دەزانن. لە پاستیدا چەسپاندن و بەپاست زانینی ئەم بیروباوەرە بەشیوەیەکی ساویلکە شتیکی پڕ مەترسیە. کەچی زۆریک لە یابانیەکان چۆن لەگەڵ ئەستێرەکاندا هەلسووکەوت دەکەن و هەهاش لەگەڵ ئەم بابەتەدا هەلسووکەوت دەکەن.^۱

ئەم زانایە هاواریە لەگەڵ (د. کلابر) دا، پەنگە ئەگەر ئاگای لە پەخنەکانیش بوایە یارمەتی بدایە، چونکە ئەو پرسیارانە (کلابر) ئاراستە (ئەدامۆ) ی کردووە باکگراوندیکی زانستی پوونیان هەیە.

و (هیدیفومو ئەکاشیو) کە بازرگانیک (بزنسمان) یکی تەمەن (۳۲) ساڵە دەلیت: (بپوام وایە کە ئەمە بەشیکی راستە نەک هەمووی. من خۆم لە گروپی (A) م و دەبواوە کە سیکی لیپاتو بووماوە لە کارەکاندا توندوتۆڵ بووماوە، بەلام وانیم).

جا ئەگەر تیۆرەکی (ئەدامۆ) بە فیعلی لە سەدە پیشینەکاندا جی بەجی بکرایە و لەسەری برۆشتنایە ئەوا ئەو نەوانە نەدەژیان و هەر لە نەوایە یەکەمدا مروّقیەتی کۆتایی پێ دەهات، بەلام مروّف بەشیوەیەکی گشتی و بەجیاوازی گروپی خوێنیشیانە و هەموو چەشنە خۆراکیک پێیان خۆشبووپیّت خواردوویانە، سوپاس بۆ خوا. ئیستاش وەک دەبینین مروّف لە تەندروستیەکی باشدا بەپێچەوانەی تیۆرەکی (ئەدامۆ) شەو هەموو جۆرە خواردەمەنیەکی خواردووە.

کەواتە با هەموو ئەوانە لەم تیۆرە دەترسن خۆشحال ن وە من دلّیام کە (زوو یان درەنگ نادروستی ئەو تیۆرە دەچەسپینرێت، ئەگەر بەشیوەیەکی جوژئیش بیّت) بەمەش لەو بارە قورسە پزگاران دەبیّت کە ئەدامۆ لەسەر دلّی خەلکیدا دایناوە نەک هەر لە پۆژەلاتی ئیسلامیماندا بە تەنها، بەلکو هەتا لە پۆئاوایشدا، میژوویش دەبیّتە شایەدی قسەکانم...

لەپاشان... ئەگەر هەلگرانی گروپی (A) کە سانیک پێکخەرو شارەزان لە کارەکانیاندا بەمەش جیا دەکێنە وە کە لەگەڵ دەوروپەریاندا خۆیان دەگونجێن،

ئەو بەشەر وایە -یان وای ئی دیت- دەزگا شارستانی و حکومەتەکان و کۆمپانیاکانی جیهان هەلگرێتی گروپی (A) ش بکاتە خالێک لە مەرجهکانی دامەزاندندا.

ئەو لەم حالەتەدا چارەنووسی هەلگرانی گروپەکانی تری خوێن چی بەسەردیت لەپووی کارکردنەو؟! ئایا هاوسەنگی کار تێک ناچیت؟ مەگەر ئەم گروپانە ی تر هاوالاتی پلە دوون؟ باشە ئەمە ستم نیه دەرەق بەو گروپانە؟

لەمانەو دەردەکهوێت کە ئەو تیۆرە ی ئەدامۆ دایرەشتوو ئەگەر بەتەواوی قبوڵ بکریت تەنها بێ بەشمان ناکات کە خۆراکە جوړاوجۆرهکان و بەس، بەلکو هەتا لەپووی ئیداری و ئابووری ولاتیشەو شوینەوار دادەنیت، لەوانە یە لەو کاتەدا هەلگرانی گروپی (A) مووچەیان زیاتر بێت لە گروپەکانی تر ئەگەر هاتوو یەکیک لەو گروپانە ی تر لە دەزگایەکیان کۆمپانیایە کدا دامەزرا... گالتهش ناکەین ئەگەر بلیتین لە حالەتی جی بەجی کردنی تیۆرەکە ی ئەدامۆدا هەلبژاردنی هاوسەڕیش دەخریتە ئەم قالبەو بەو نمونە ئافرەت بەدوای کەسیکدا دەگەرێت گروپی خوینەکە ی (A) بێت هەروەها پیاویش هەر بەو چەشنە بواری کار ژۆر کەم دەبێت لەبەردەم گروپەکانی تری خوێنداو بەدووریشی نابینم وای ئی بێت پێکخراو پەیدا بێت داکۆکی لە مافەکانی ئەو گروپە ستم لێکراوانە بکات...

ئایا گروپی خوین سڕوشت و کەسایەتی مۆف دیاری دەکات؟

ئەمە بیروباوەڕێکە بوو هەتە جیگە ی ناپەرەزایی زانایان لە یابان.^١ ئەو بیروباوەڕە ی کە دەلێت گروپی خوین کەسایەتی مۆف دیاری دەکات لە یابان و کۆریادا بلأوه، بەلام زانایان لەسەری ناپارازین و بەرهەڵستی دەکەن و بە جیاکردنەو یەکی خراپی دادەنیت لەنێوان خەلکید.

خاتوو ماكيكۆ ئىشكاوا فەرمانبەرە لە نەخۆشخانەدا، دەلێت: (كاتێك بۆ يەكەمجار بە كەسێك دەگەم، بۆ نموونە ھاوکارێكى تازە زۆر جار پرسىارى گروپى خوێنەكەى لى دەكەم، تاوێكو بىرۆكەيەك لەسەر كەسايەتى پەيدا بکەم).

ھەر ئێ و خاتوونە لاوێ تەمەن (۳۰) ساڵە دەلێت (شتەگەلێك ھەن كە دەتوانين لەسەر ئێ و كەسە بىزانين بە مەرجێك گروى خوێنەكەى بزانين).

لە بىستەكانى سەدەى رابردوویشدا لە يابان دەمەقالەيەكى توند لەسەر ئێم پێگای ناسينى كەسايەتییە سەرى ھەلدا لە نێوان ئێوانەدا كە بە زانستى دادەنێن لە گەل ئێوانەدا كە بە تەواوێتى نەياری ئێم بىرۆكە و پۆلێنکردنەن.

لە ماوێ شەپى جیھانى دووھمیشدا سەربازە يابانيەكان بە گۆيرەى گروپى خوێنەكيان ئێركيان بۆ ديارى كرابوو. بە لām زانايان ئێم لێكۆلێنەوھيان قبول نەكردوو دواتر لە سالانى ھەفتاكاندا ديسان ئێم بىروباوھپە سەرى ھەلدايەوھ، كاتێك توێژەر ماساھيکۆ نومی توێژينەوھيەكى لەسەر گروپى خوێنى كەسە بە ناوبانگەكان ئێنجامدا. ئێوھبوو ئێم پۆلێنکردنە بووھمايەى دووچابوونى قوتابيان بە گالته جاپى لە لاين ھاوھلانيانەوھ، سەرھپاى ئێمەش ئێم بىروباوھپە ميلليە وای كرد چەندين پۆلێنکردنى جۆرى لەسەر بنچينەى گروپى خوێنى باش و گروپى خوێنى خراپ پێك بێت.

هاوسەنگى ژمارەيى واژەيى

هاوپەيوەست لە قورئانى پيروزدا

مەبەست لە وشە يان واژە هاوپەيوەستەکان ياخود پيکەو بە ستراوەکان: شەو- پۆژ، ژيان و مردن دنيا و ئاخيرەت... و هتد.

نمونه ش لە سەر هاوسەنگى ژمارەيى (دەشتوانزيت بوتريت هاوسەنگى ژمارەيى ئيعجازى) وەك دووبارە کردنەو و شەي مانگ (۱۲) جار لە قورئانى پيروزدا كە يەكسانە بە ژمارەي مانگەکانى سال، ھەر ھەا دووبارە کردنەو و شەي پۆژ (اليوم) (۳۶۵) جار لە قورئاندا واتە بە ژمارەي پۆژەکانى سال.

لە پاستيدا كە ئەم ژمارانەم بينى لە كتيبي (چەند ئيعجازيكي نوبي زانستى ژمارەيى لە قورئاندا)، سەرنجيام پاكيشام. ژمارەيەكيش لە زانايانى ئيسلام چەندين تويزينه وەيان پيشكەش كردوو لە سەري، ھەر ھەك زانا پۆژئاوايىەكانيش دە ليكۆلينيە وەيان لەم بوارەدا پيشكەش كردوو.

خاوەنى ئەو كتيبەي سەر ھەو ھەندىك وشەي ناو قورئانى ھيئاو، كە لە كتيبەكەي مامۆستا (عبدالرزاق نوفل) وەري گرتون، ئەويش ئەمانەن:

ژيان (الحياة) (۱۴۵) جار دووبارە بوو ھەو ھەو مردن (الموت) (۱۴۵) جار دووبارە بوو ھەو ھەو

كارەچاكەكان (الصالحات) (۱۶۷) جار دووبارە بوو ھەو ھەو كارەخراپەكان (السيئات) (۱۶۷) جار دووبارە بوو ھەو ھەو

۱ كتيبي (اعجازات حديثة علمية ورقمية في القرآن) لە نووسيني (د. رفيق ابو السعود) ھ لە سالى

دنیا (الدنيا) (۱۱۵) جار دووبارەبوەتەوہ ئاخیرەت (الآخرۃ) (۱۱۵) جار دووبارەبوەتەوہ

فریشتەکان (۸۸) جار دووبارەبوەتەوہ شەیتانەکان (۱۴۵) جار دووبارەبوەتەوہ
خۆشەویستی (المحبۃ) (۸۳) جار دووبارەبوەتەوہ گویدیڤری (الطاعة) (۸۳) جار دووبارەبوەتەوہ

رینوینی (الهدی) (۷۹) جار دووبارەبوەتەوہ بەزەیی (الرحمة) (۷۹) جار دووبارەبوەتەوہ

تەنگانە (الشدة) (۱۰۲) جار دووبارەبوەتەوہ ئارامگرتن (الصبر) (۱۰۲) جار دووبارەبوەتەوہ

ئاشتى (السلام) (۵۰) جار دووبارەبوەتەوہ پاکەکان (الطيبات) (۵۰) جار دووبارەبوەتەوہ

کارەسات (المصيبة) (۷۵) جار دووبارەبوەتەوہ ستایش (الشکر) (۷۵) جار دووبارەبوەتەوہ

ئاشکراکردن (۱۶) جار دووبارەبوەتەوہ ئاشکرا (العلائیة) (۱۶) جار دووبارەبوەتەوہ

ئیبلیس (۱۱) جار دووبارەبوەتەوہ

محمەدو جیهانی بەرزەخو رۆحی پاک (جبریل علیہ السلام) و چرا (السراج) ھەریەکەیان (۴) جار ناویان ھینراوہ

بەخشندە (الرحمن) (۵۷) جار دووبارەبوەتەوہ میھرەبان (الرحیم) (۱۱۴) جا واتە دوو ھیندەى بەخشندە

پاداشت (الجزاء) (۱۱۷) جار دووبارەبوەتەوہ لیخۆشبوون (المغفرة) (۲۳۴) جار واتە دوو ھیندەى پاداشت

سەختى (العسر) (۱۲) جار دووبارەبوەتەوہ ئاسانى (اليسر) (۳۶) جا واتە سى ئەوہ نەدە .

بلى (قل) (۳۳۲) جار دووبارەبوەتەوہ وتيان (قالوا) (۳۳۲) جا دووبارەبوەتەوہ لەپاستيدا لىكۆلینەوہكەي پيشوو نزيكەي تەنھا دوو سەد وشەي قورئانى لەخۆگرتبوو، ئەوہش بزائن كە وشەكانى قورئان لە (۷۰) ھەزار وشە زياتر ئىستا ئەگەر ھەموو وشەكانى قورئان بخړینە جيگاي لىكۆلینەوہي ژمارەيى چۆن دەبيت؟ ئەي ئەگەر پیتەكانى قورئان كە دەگاتە چەند سەد ھەزار پیت بخړینە ژيەر لىكۆلینەوہ چى دەبيت؟

لەدواي حاالى بوونت لەوہي پيشوو كە بۆم بەيان كردى درەدەكەويت كە كۆمپيوتر پۆلىكى گەرە دەبينيت لە تويزينەوہي زانستدا، خۆ ئەگەر ھەر گەسيك يان ھەر زانايەك بىەويت كتيبيك دابنيت كە چەندین پستەي فرەمانا و چەندین ئيعجاز لەخۆبگريت كە لە سەرروي تيگەيشتنى مرقفەوہ بيت لەسەر ئەفراندنى گەردوون و نەفسى مرقفو بەدیهينانى مرقف، وە لەسەر سيفاتەكانى مرقف و بى گيان و گيانلەبەر و پووەك و زەوى و ئاسمانەكان، بەمەرچيک وشەكان ريکخات (ھەرەك ئەوہي لەسەرەوہ خستەپرو) ويئەي الليل - النهار، الحياة - الموت، الدنيا - الآخرة.. وھتد لەو وشانەي كە لە ژمارە ناين.

وہ ھەمان ئەو ھاوسەنگيە ژمارەيە لەخۆبگريت كە لە قورئانى پيرۆزدا ھەيە، ئايا دەتوانريت پاريزگارى لەو ھاوسەنگيە سەرسوپھيتەرە بكات؟ ئەي چەند سالى دەويت بۆ دانانى كتيبيكى لەم جۆرە؟ و چەند جار دەبيت ئالوگۆر لە وشەكاندا يەكەت بۆ ئەوہي ئەم ھاوسەنگيە ژمارەيە بەدەست بيتيت بەي ئەوہي كاريكاتە سەر ئەو مانا و مەبەستانەي دەيەويت لە پستەكاندا پوونيان بكاتەوہ، ياخود بيانگۆريت، جا ئەو كەسە لەپروى زمانەوانیەوہ ھەرچەنديش پەوانبيژيبت و بەئاگا و پۆشنبيريبت لە بوارە زانستى و ميژوويى و جيئۆلۆجى و جوگرافى و گەردوونىەكاندا، ناتوانيت كتيبيكى

بە و جۆرە دابىئەت ئەگەر سەدان سال بوارىشى پى بدرىت، طە حسين لەكوپپە تا پى بلىين:

وەرە برۋانە، برۋانە كە ئامىرى كۆمپيوتر كە ئىستا ھەيە چەند ئىعجازى ژمارەيى لە قورئاندا ئامار كىردووە كە بە عەقلى مۆفائىه تىدا نايەت.

خوينەرى بەرپىز/ ئايا دەزانى كە دەيان زانای موسلمان و غەيرە موسلمانىش تا ئىستا نەيان تىوانىو ھەموو ئەو وشە قورئانىيە ھاوپەيوەندىانەي پەيوەستن بە ھاوسەنگى ژمارەيىو تەواوبكەن.

تۆ ھەر لە خۆت برۋانە، وای دانى پىويست كراو لە سەرت كە ھەلسى بە نووسىنى بابەتەيى كە مەتر نەبىت لە دە لاپەرە و پىشت و وترابىت كە دەبىت وشەي پىكەو بە سترەو لە بابەتە كە تدا دابىئىت و بە ژمارەو پەنووسى ھاوسەنگىش بىت بە بى ئەو ھەي ئەو كە كاكەتە سەر ناو ھەپۆكى بابەتە كە ت و مەرجى ئەو ھەشيان بۆ دانابىت كە پستەكان لە ئاستىكى پەوانبىزى و دەربىرنى بەرزەدان، مەن دلتىام كە تۆ چەندىن فەرھەنگ و چەندىن جار ئەمدىو ئەودىو پى دەكەيت تا وشەي پىكەو بە سترەو دەستكە وىت، كاتىكىش دەستت كەوت و لە پستەكە تدا داتنا، دەبىنى كە لە بابەتە كە ت دەرچوويت، لەوانەش ئەگەر تىوانىت و سەر كەوت و بوو بوىت لە دروست كەردنى ھەندىك پستەي ساكارد، كە دەستت بە خويندە ھەيان كەرد بە خۆت پى بکە نىت و بلىيت: پاك و بى گەردى بۆ خوا، دەلىتى مەندالىك يان نەزانىك ئەم پستانەي رىز كىردووە ..

جا بەرپىز وەرە با مەن ھاو كۆكى ژمارەيى و ھاوسەنگى پەنووست لە قورئانى پىرۆزدا نىشان بەدەم و ات لى بکەم پىنووستە كە ت دابىئىت و ھەرگىز جارىكى تىر بىر لەو نەكەيتەو ھەول بەدەيت شتىكى ھاوشىو ھەپىزىت و دلتىابىت لەو ھەي كە ئەو كارە شتىكى مەحەللە و لە تىوانى ھىچ مۆفەيكا نەيە.

ئەوێش کە دەمەویت نیشاننتی بدهم مامۆستا (عبدالرزاق نوفل) لە کتێبه‌که‌یدا به‌ناوی (په‌رچوی ژماره‌كان و ژماره‌کاری له قورئانی پیرۆزدا) هیناویه‌تی:

پێکه‌وتن و هاوسه‌نگی ژماره‌یی:

ئەگەر وردبینه‌وه له ژماره‌ی پێته‌کانی وشه‌ی دونیا (الدنيا) ده‌بینین شه‌ش پێته‌. هه‌روه‌ها وشه‌ی (الحياة) به‌هه‌مان شیوه‌ شه‌ش پێته‌. ئاسمانه‌كان و هه‌موو ئەوانه‌ی له ئاسمانه‌كاندا به‌ له‌گه‌ڵ زه‌وی و هه‌موو ئەوانه‌ی له‌سه‌ر زه‌وین، په‌گه‌زه‌کانی دونیا و ئاماژه‌ به‌ دنیا ده‌که‌ن و ژیان به‌ ئەوانه‌وه به‌ستراوه‌، له‌پاستیدا قورئانی پیرۆز ئەوه‌ی چه‌سپاندوه‌ که‌ خوای په‌روه‌ردگار په‌گه‌زه‌کانی دنیا‌ی به‌ شه‌ش پۆژ واته‌ به‌ شه‌ش قوناغ ئەفراندوه‌. به‌پێی ئەم ده‌قه‌ پیرۆزه ﴿إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ﴾ (الاعراف: ٥٤).

واته‌ / بێگومان په‌روه‌ردگارتان (الله) یه‌ که‌ دروستکاری ئاسمانه‌كان و زه‌ویه‌ له‌ماوه‌ی شه‌ش پۆژدا.

ئەگەر سه‌رنجی وشه‌ی مَرُوءَ (الانسان) یش بده‌ین ده‌بینین له‌حه‌وت پیت پێکهاتوه‌... قورئانی پیرۆزیش ئەوه‌ی چه‌سپاندوه‌ که‌ مَرُوءَ به‌حه‌وت قوناغ دروستکردوه‌، ئه‌ویش ئەمانه‌ن: ﴿مُضْغَةً مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ﴾ واته‌ هه‌ندێک له‌ په‌گه‌زی قور، له‌پاشان ده‌بیته‌ تَوَاوُك (نطفه‌) دواتر هه‌لواسراویک یان سه‌ره‌می‌کوته‌یه‌ک (علقة) ئه‌وجا ده‌بیته‌ گۆشتپاره‌ (مضغه‌) و دواتر ده‌گۆرپیت بۆ په‌یکه‌ره‌ کۆئه‌ندام (عظام) و ئه‌ویش به‌ گۆشت داده‌پۆشریته‌ و له‌دوا قوناغدا ده‌بیته‌ دروستکراویکی تر له‌سه‌ر شیوه‌ی مَرُوءَ.

ده‌بیته‌ قورئانی پیرۆزیش به‌م جو‌ره‌ باسی قوناغه‌کانی ئەفراندنی مَرُوءَ ده‌کات له‌ نایه‌ته‌کانی (١٢-١٤) ی سوره‌تی (المؤمنون) دا: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ﴾ ١٢ ﴿ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ﴾ ١٣ ﴿ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ

مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْلًا فَكَسَوْنَا الْعِظْلَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ
فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿۱﴾

واتە: سویند بە خوا بە پاستى ئیمە ئادەمیزادمان لە ئاویتەیهکی پێکھاتوو لە قور
بەدى ھیناوە، لەو و دوا لە جیگەیهکی پارێزراو و لەباردا (کە مندالدانە) لە شیوہی
نوتفەیهکی زۆر بچوکدا دامان مەزراندوو. لەو و دوا نوتفەکەمان کردوو بە
خۆھەلۆاسەرێک پاشان ئەمیشمان کردوو بە گۆشتپارەیهک، ئینجا (شیوانی)
گۆشتەپارەکەمان بە پیکەری ئیسک گۆپیووە بە گۆشت پیکەری ئیسکەکەمان
داپۆشیووە، ئەوسا لە شیوہیەکی تردا دەرمان ھیناوە (کە شیوہی ئادەمیزادیکی
پێک و پیکە و پۆچی پێ بەخشاوە)، بە پاستی خۆی مەزن بەرزو پیروو موبارەکە و
چاکترین بەدیھنەر و چاکترین دروستکارە.

بە واتایە کلا تر و شەى (الدنيا) شەش پیتە و بە شەش قوناغیش دروستکارووە.
مروڤیش (الانسان) ھوت پیتە و بە ھوت قوناغ دروستکارووە.

لە جیگایەکی تردا دەبینین دەسپێکی قورئانی پیروو بەکەم سورەتی کە
(الفاتحە) یە و ئەمە دەقە کە یەتی: ﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝۱﴾ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ
﴿۲﴾ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿۳﴾ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿۴﴾ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِثُ ﴿۵﴾ اهْدِنَا الصِّرَاطَ
الْمُسْتَقِيمَ ﴿۶﴾ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿۷﴾﴾ (الفاتحە: ۱-۷).

دەبینین ھوت ئایەتە بە دانانی (بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ) بە ئایەتێک لەو سورەتە کە
لە ھەموو سورەتێکدا دووبارە دەبیێتووە بێجگە لە سورەتی (براءە)... و لە ھیچ کام لە
سورەتەکانیشدا بێجگە لە (الفاتحە) بە ئایەت دانەنراوە.. کە واتە (فاتحە) بە (بسملة) وە
ھوت ئایەتە و بەبێ (بسملة) شەش ئایەتە.

دواوەمین سورەتی قورئانی پێرۆزیش کە سورەتی (الناس) ەو ئەمە دەقەکە یەتی:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَهِ النَّاسِ ﴿٣﴾ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾﴾ (الناس: ۱-۶)

دەبینین بە بێ (بسملة) شەش ئایەتە.

ژمارە حەوتیش، پێشتر باسی هەندیک لەو بابەتانە کرا کە لەسەری هاتوووە ئێسناد کراوەتە سەری لە قورئانی پێرۆزدا، ئەویش لە کۆمەڵەی (ئیعجازی ژمارەیی لە قورئاندا) .. زیاد لەوەیش وشەیی (الانسان) ە کە لە حەوت پیت پێکدێت و بە حەوت قۇناغ دروستکراوە، یە کسانیشە بە ژمارەیی وشەکانی (القران .. الفرقان .. الانجیل .. التوراة ..) هەروەها باوکی پێغەمبەرە (ابراھیم) .. و پەرەکانی موسا (سەلامی خوای لەسەر بێت) (صحف موسی) یش لە حەوت پیت پێکدێت ... ئایا ئەمە ئاماژەیەکی ژمارەیی و هاوسەنگیەتی ژمارەیی نیە بۆ گەیانندی ئەو مانایانەی کە ئەم پەیام و پەرپاوانە لە راستیدا بۆ مەرووف دابەزێنراون لە سەرچەم قۇناغە جیاوازه کانی داو بە جیاوازی ئەو بارودۆخانەی پێیدا تێپەرپوووە و تێدەپەرپیت؟ ... لە بەرامبەریشدا دەبینین وشەیی (الشيطان) بە هەمان شیوە لە حەوت پیت پێکدێت - جا ئایا ئەمە جەخت کردنەو نیە لەسەر دوژمنایەتی (شیطان) بۆ مەرووف لە هەموو کاتێکداو بە جیاوازی بارودۆخەکان .. و لە هەولێ ئەوە دایە بە تەواوەتی لە و پێگە راستە دووری بخاتەو کە خوای پەرورەدگار نیشانی داوە بۆ کەم و کورتی و بە گشتگیری لە پێی پێغەمبەراییەتی ابراهیم و پەرپاوەکانی موسا و تەورات و ئینجیل و قورئانی پێرۆزەو بە هەق دایبە زاندوو.

پاك و بى گەردى بۆ خوا ﴿...لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ﴾ (الاعراف: ۵۴)، كە ئەمىش ﴿لە الخلق﴾ ﴿لە الامر﴾ پىتەكانى حەوتن.. ھەرودھا ئەگەر ويستى لەسەر شتىك بى دەفەر مويىت: ﴿...كُنْ فَيَكُونُ﴾ (البقره: ۱۱۷) كە ئەمىش حەوت پىتە.

وھ لەسەر ووى مەرفەكانىشەوھ حەوت چىن ئاسمانى بەدپەناوھ بەپىي ئەم دەقە پىرۆزە: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا فَوْقَكُمْ سَبْعَ طَرَائِقَ وَمَا كُنَّا عَنِ الْخَلْقِ غَافِلِينَ﴾ (المؤمنون: ۱۷).

واتە بەپاستى ئىمە لە پارسەرتانەوھ حەوت چىن ئاسمانمان دروست كردووه و ئىمە ھەرگىز لە دروستكراوان غافل و بى ئاگا نىن.

ھەرودەك دەرگاكانى دۆزەخىش حەوت دەرگان بەپىي ئايەتى ﴿وَإِنَّ جَهَنَّمَ لَمَوْعِدُهُمْ أَجْمَعِينَ﴾ ﴿لَهَا سَبْعَةُ أَبْوَابٍ لِّكُلِّ بَابٍ مِّنْهُمْ جُزْءٌ مَّقْسُومٌ﴾ (الحجر: ۴۳-۴۴).

واتە بىگومان دۆزەخىش بەلینگای ھەر ھەموو ئەوانە بەگشتى. حەوت دەروازەى گەورەى ھەيە، ھەر دەروازەيەكيشى چەند دەرگا و چەند بەشىكە كە دەستەى دۆزەخيان بەگوێرەى تاوان و گوناھيان پاپىچ دەكرين بۆ ناوى. لەدواى ئەم ھەموو بەلگەيە لەسەر گەورەيى قورئان، ھىشتا داواى بەلگەم لى دەكەيت بۆ ئەو ئىعجازە قورئانىانە؟ دەبا خۆمان تەسلىمى خواو پىغەمبەرەكەى بكەين..

خۆ ئەگەر پىغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بىت) نووسەر و ئەدىب يان ھەتا زانايەك بووايە لە زانستەكاندا، ھىشتا نەيدەتوانى پەرواىكى وەك قورئان دابىر ئىتت.. ئەى چى دەلئىت كاتىك دەزانىت كە ئەو (درودى خواى لەسەر بىت) كەسىكى نەخويندەوار بوو؟ بەپاستى ئىتر لەدواى ئەم ھەموو پاستىيە جىگەيەك بۆ گومان و دوودلى نىە سەبارەت بەوھى كە زاتى (اللہ) قورئانى پىرۆزى نادووھتە خوارەوھ بۆ

باشترین كەس لە دنیاو ئاخىرەتدا، تا بىيىتە چىراي پووناكى بۆ ھەموومان ﴿إِنَّ هَذَا
 الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ﴾ (الاسراء: ۹) واتە بە پراستى ئەم قورئانە ھىدايەت
 بەخشە بۆ چاكتىن پىگە و پىبازو بەرنامە.

پاك و خاوينى و چارەسەر و شىفا لە ئىسلامدا...

وہ ئايا تووشبوو بە نەخۆشى شەکرە و زام و برین بە ھەنگوین شىفای بۆ دیت...؟
یان باشتروايە بلّین کاتیک پزیشکەکان دەستەوسانن لە چارەسەرکردنیدا..
چەند لیکۆلینەوہیەکی نوێی ئەجامدراو لە زانکۆی (ويسکانسن)ی ئەمريکی و چەند زانکۆیەکی تریش.

ئەم جیباसानە لەخۆدەگریت:

- ئىسلام يەكەم بنچينەى عەقيدەيىيە فەرمانى بە خاوينکردنەوہ كردييت و دژايەتى پيسبوونی كردييت.
- تويزينه وەکانى زانای ئەمريکی (جینيفر ئیدی) و پەرجووی ھەنگوین لە شىفادا..
- پەرجووی ھەنگوینی (مانوکا) و تويزينه وەکانى زانا (پیتەر مولان) و کەسانى تریش.
- چارەسەرکردن بە ھەنگوینی (ماتوکا)... وە چۆنیەتى ئەو چارەسەرکردنە؟
- ھۆکارە زانستىيە وردەکان لە چاککردنەوہى بریندا بە ھەنگوین.
- چەند سوودىكى ترى ھەنگوین.
- سەرچاوە ھەلبژێردراوەکان.

پاك و خاوينى و چاره سه رو شيفا له ئيسلامدا...

وه ئايا تووشبوو به نه خوښى شه كره و زام و برين به ههنگوين شيفاي بۆ ديت...؟^۱

ئىسلام يه كه م بنچينه ي عه قیده يیه فه رمانى به خاوينكردنه وه دابيت و دژى پيسى وه ستايت

له راستيدا ئىسلام يه كه م بنچينه يه له پووى عه قیده وه به لكو يه كه م پژيمى زانستيه شارستانيتيه كانى پيش خوى ناسيويانه، فه رمانى به پاكزكردنه وه دابيت و دژى پيسى وه ستايت.. ئىسلام وشه (الطهارة) ي به كارهيئاوه بۆ پاكيتى. مه به ستيش له پاكيتى خالى بوونى هه ر شتيكه له ميكروب به كان و نه و ماددانه ي ميكروب بيان هه لگرتوه، وشه ي (النجاسة) ش به كارهيئاوه بۆ ناوى نه و ماددانه ي كه ميكروب بيان هه لگرتوه.

له ئىسلامدا مه رجى لابردينى پيسى لابردينى ميكروب به، جا بۆ زامنكردينى لابردينى پيسى پيويسته خودى پيسيه كه و بۆن و تامه كه ش لابرديت..

به مه ش ئىسلام يه كه مين بيروباوه پيكه وشياري داوه له سه ر نه وه ي كه گۆرپانكارى پهنگ و بۆن و تامى هه ر شتيك به لگه يه له سه ر بوونى ميكروبيكى زيندوى كارليك كردو تيايدا..

هه رچى پيسى و نه و مادده پيسانه شه ئىسلام ئاماژه ي بۆ كردوون و نه گه رى هه لگرتنى ميكروب به كانيان لى كراوه نمونه ي: كيّم، پاشه پۆ، خوین، ميز، پشانه وه، مه ي، ليكى سهگ، له شى به رازو هه ر شتيكى تری بۆگه نكردو (هه ر شتيك تايبه ته ندى خوى

۱ نه م برگه يه كورتكراوه يه كي وه رگيراوه له كتيبى (الطب الوقائي في الاسلام) د. احمد شوقى الفنجري - ده سته ي گشتى بۆ كتيب ۱۹۸۵ لاپه ره (۷-۲۰)، وه د. محمود الحاج وه ريكرتوه و له كتيبى (الطب الوقائي النبوي) دا به ده ستكاريه وه هيتاويه تى.

له دهست دابیت و گورانی به سه ردا هات بیت) وهك پاشماوه ی گیانه بهری مرداره وه بوو یان زیندوو.

به م جوړه ئیسلامی پایه دار یه که مین ئایینه که باسی میکروبو مشه خوړه کانی کرد بیت و وشه کانی (الخبث) یان (الخطایا) وه یان (الشیطان) ی بو به کار هیئان... نمونه ی ئه مهش فهرموده ی پیغه مبهری ئازیز (دردی خوی له سه ر بیت) که ده فهرمویت: ((قلم أظافرك فإن الشيطان يقعد على ماطال تحتها)) واته نینوکه کانت بکه (کورت بکه ره وه) چونکه شهیتان له سه ر ئه و به شه زیاده یی داده نیشت.

ئهمهش ئاماره یه کی پوونه و پیویست به شیکردنه وه ی زیاتر ناکات له سه ر ئه وه ی که میکروبه کان له ژیر نینوکه کاند ده ژین وهك میکروبی (تیفوئیدو دیزانتري و هیلکه ی کرمی وهك ئه سکارس و هتد...

وه زور جار قورئانی پیروژ به وشه ی (الرجس)^۱ و (الشیطان) ئاماره بو پیسی و میکروبو دهکات وهك ئایه تی ﴿يُطْعِمُهُۥٓ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَّسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خَنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ﴾ (الانعام: ۱۴۵).

واته / مه گه ر خواردنی مرداره وه بوو یان خوینیکی پڅیراو، یان گوشتی به راز، به پاستی ئه وه قه ده غه کراوه هه ر پیسه.

وه ئاماره یش به پاکیتی دهکات واته پرگار بوون له میکروبه کان به شور دنی ئه و شته به ئاوی پویشتوو. خوی گه وره ده فهرمویت: ﴿وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَکُمْ بِهِۦ وَيُذْهِبَ عَنْکُمْ رِجْسَ الشَّيْطَانِ﴾ (الانفال: ۱۱).

واته: ئاوی کیشی له ئاسمانه وه به سه رتانه وه باراند بو ئه وه ی خاوینتان بکاته وه. پی و پوخلی شهیتانان لی دوور بخاته وه.

جا پەنگە ھەندىك كەس بېرسن كە بۆچى ئىسلام لەبىرى وشەى پاگزكردنەوہ (التعقيم) و ميكروپ، ئەم دەبېرىن و زاراوانەى بەتايبەت بەكارھېناوہ؟ لەپاستيدا لەم دەربېرنە ئىسلاميانەدا دانايى و حىكمەتئىكى مەزن و ئامانجئىكى دوورتر ھەيە لەوہى تەنھا دەربېرىنئىكى زانستى بىت..

لەپاشان... ئىسلام دەيەويّت پاك و خاويّنى بكاتە بيروباوہ پو پەفتارىيى پئويستكراو بۆ موسولمان نەك تەنھا لە ترسى نەخوشى... بەمەش پاك و خاويّنى كردووەتە بەشيك لە ئىسلام كە لە فەرمانەكانى ترى خواپەرستى و نويز جياناكرينەوہ.^۱

حىكمەتى دووہى ئەم دەربېرپانە ئەوہيە كە ئىسلام زياد لە (۱۴) سەدەيە ھاتووەتە خوارەوہ لە سەردەميكا كە مرقفەكان ھىچيان لەبارەى ميكروپ يان مشەخۆر نەدەزانى و بەو جۆرە ئىسلام ھەلساوە بە ھەلبژاردنى ئەم ناوانە بۆ ئاسانكردنى بابەتەكە لە لای خەلكى و بەگويرەى ژيرى و پادەى عەقلى ئەوان لەگەڵيان دواوہ.

ئەمە سەرەپاي ئەوہى جياوازيەكى حەتمى و سروشتى ھەيە لە زمانى ھەر سەردەميكا... بەلكو جياوازي ھەيە لە دەربېرىنى بابەتيكا ھەتا لە ولاتيكاوہ بۆ ولاتيكي تر ئەگەرچى لە يەك سەردەميشدا بن.. ئەم جياوازيەش لە دەربېرىندا ئەو پاستيە پېشنگذارە ناشاريتەوہ كە برىتيە لەوہى ئىسلام باسى لە پاك و خاويّنى كردووە و ناوى ليناوہ (الطهارة)... وە باسى ميكروپ و مشەخۆرەكانى كردووە و ناوى ليتاوان (الخبث) يان (الرجس) ياخود (الشيطان).

لەگەرەيى ئىسلاميش ئەوہيە كە پاك و خاويّنى كردووەتە نيوہى باوہ. پيغەمبەر (درودى خواى لەسەر بىت) دەفەرمويت: ((الطهور (النظافة) شطر الايمان)) واتە خۆپاكردنەوہ نيوہى باوہرە.. ئەم فەرمايشتەيش ئەوہمان فيردەكات كە موسولمانى پيس و پۆخل لە ئايينەكەيدا كەم و كورتى ھەيە.

۱ الطب الوقائي النبوي، دانانى د. محمود الحاج قاسم. ۱۹۸۸ لاپەرە (۵).

پزیشکی چاره سازی

له راستیدا ئیسلامی پایه دار هندیك سنوورو هیماي بۆ چاره سهر کیښاوه، له هه مان کاتیشدا به شی هه ره گه وړه ی داناو ه بۆ مروؤځ خۆی، وهك هاندانیك بۆی تا بگه ریئت به دوایداو هه رگیز بۆ هیوا نه بیئت له هیچ نه خۆشیهك نه گه رچی زۆریش سهخت بیئت.

خه لکی پرسیا ریا ن له پیغه مبه ری خوا (درودی خوای له سهر بیئت) ده کرد که ئایا خیر و چاکه له پزیشکی و له چاره سهر دا هه یه؟ ئه ویش ده یفه رموو: ((نعم أنزل الداء الذی انزل الدواو)) واته: به ئی، هه ر ئه و زاته ی دهر دی بۆ بریار داوین دهرمانیشی بۆ داناوین. هه ر له پیغه مبه ره وه (درودی خوای له سهر بیئت) ده گێر نه وه فهرموویه تی: ((تداوا عباد الله، فإن الله لم يضع داء الا وضع له دواء، غیر الهرم)) وفي لفظ ((السأم)). (أحمد پیوایه تی کردوه).

واته / ئه ی به نده کانی خوا، خۆتان تیمار بکه ن چونکه خوای په ره ر دگار هه ر نه خۆشیه کی دانا بیئت و بریار دابیئت دهرمانیشی بۆ بریار داوه، بیجگه له دهر دی پیری له واژه یه کی تر دا (بیجگه له مردن).

جا له به ره ئه وه ی پزیشکی چاره سازی هه میشه و هه ر ده م له گۆپان و گه شه سه ندن دایه به دۆزینه وه ی ئامیری زانستی نوێ که یارمه تی ناسینه وه ی نه خۆشی ده دات. یان به گه یشتن به دهر مان و چاره سهر ی تازه، له به ره ئه وه کاری شه ریعه تی پیروزی ئیسلام مان زۆر به جی یه که شوینکه وتوانی خۆی به پێگایه کی دیاریکراوه وه یان چاره سهر یکی دیاریکراوه وه نه به ستووه ته وه تا له هه موو سه ر ده میکا په یوه سته بن پیوه ی. هه ر له به ره ئه وه یه که له قورئانی پیروژدا هیچ ئامۆژگاریه ک نه هاتوه بۆ خواردنی دهرمانیکی دیاریکراو کردوه بۆ نه خۆشیه ک (واته نه یفه رموو هه فلانه دهر مان بخۆ ئه گه ر فلانه نه خۆشیت هه بوو)، چونکه قورئان په راوێکی پزیشکی یان دهرمان سازی نیه، له گه ل ئه وه شدا هه موو ئه و چاره سهر انه له سروشتدا هه ن، له ناو پوهه که کان و گه لاو گول و

توو و لاسکی پووێه که کاندایه ن، جاپهنگه زۆر له ئاوێته و پێکها ته ده رمانیانه ی له پووێه که کان و هه رده گیرین هه ندیک گۆرانی کاریان به سه ردا به یئیریت که ئه مه ش شوێنه واری لاهه کی له زۆر کاتدا به جی ده هیلێت یان له چالاکێ ئه و پێکها ته یه زیاده کات..

که واته بنچینه ی ئه و ده رمانانه به ته واهه تی خوای په ره رده گار له سه روشتدا بۆ ئیمه ی به دیه ی ناوه، جاپهنگه ر به رسی فیتامینه کان و خوییه کانه یییه کان و ده رمانه کان به گشتی له کوێوه دین؟ له وه لامدا ده لیم هه مووی له سه روشته وه دیت.

که واته ئایا له حیکمه تی پێغه مبه ری ئازیز نیه که ده فهرمویت: ((نعم انزل الداء الذي أنزل الدواء)).

خۆ ئه گه ر فیتامینه کان (که ئاوێته ی زۆر پێویستن بۆ گه شه کردن و ته ندروستی مرقۆ) له پووێه و گیانه له به راندا نه بووایه، له کوێوه به ده ستمان ده هینا؟ وه چۆن دروستمان ده کرد...؟ یان ئایا هه قلی مرقۆ له ئاستی ئه وه دابوو دروستی بکات؟ به راستی ئه مه مه حاله.. یان ئه گه ر دژه ئوکسانه کان له ناو پووێه که کاندایه نه بووایه به سه رجه م جۆره کانیه وه، له کوێوه ده ستمان بکه و تنایه؟ چۆن و له چ کارگه یه ک ده مانتوانی دروستی بکه یین؟ که واته بوونی ئه و پێکها تانه به لگه ن له سه ر بوونی خوای تاک و ته نه ها.. درود و سه لام بۆ گیانی ئه و زاته ی فهرموویه تی: ((تداواوا أیها الناس، فإن الله الذي أنزل الداء أنزل الدواء)).

هه تا زۆربه ی دژه زینده گیه کانه ی (ئه ننتی بایۆتیک) له سه روشت و هه رگیراون و هه ندیک جاریش به شیوه یه کی که م له لایه ن توێژه رانه وه گۆرانی به سه ر پێکها ته که یدا ده هینریت تا وه کو زیاتر کاراو چالاک بێت... هه مووانیش ده زانین که ئه م ئه ننتی بایۆتیکانه چه ند ئاوێته یه کی کیمیا یین له لایه ن زینده وه ره وردبینه کانه وه به ره م ده هینریت وه که پووێه کان و به خه سته یه کی که م توانستی ئه وه یان هه یه به شیوه یه کی خۆیستی ده سبگرن به سه ر له ناو به ردنی به کتریا و زینده وه ره وردبینه کانی تردا به چوونه ناو زینده کارلیکه کانیه وه و پێگری له گه شه یان ده کات، هه ره ها چه ن دین ماده ی

سروشتی هەن لە زۆر پووه کدا که گەشەى خانە شێرپەنجەییەکان دەوہستینیت... با کى ئەم پیکهاتانەى لەناو پووه کدا ئەفراندووه غەیری زاتى (الله)...؟

خاتو عائیشە (خوا لى پازى بیّت) دەفەرمویت: (پێغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بیّت) لە کۆتایی تەمەنیدا زۆر نەخۆش دەکەوت. لەبەرئەو پزیشکەکانى عەرەبو عەجەم دەهاتنە سەرى و دەرمان و چارەسەریان بۆ دادەنا و منیش تیمارم دەکرد و پێیان). عروە گێراویەتیەو.

لەگەڵ ئەو هەشدا پێغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بیّت) هەندیک دەرمانى وەسف کردووه و ناوى هێنان و هەنگوین و هى تریش.

چەند سالیك پېش ئیستا مامۆستایەکی زانکۆم لە ئەلمانیا مشت و مېرى لەگەڵدا دەکردم و نكۆلى لەو دەکرد لە شىفا لە هەنگویندا هەبیّت، منیش لە خوا دەپارامەووه دەمووت: خوايە گيان شتیکمان لە هەنگویندا بۆ دەرخە با ئیتر ئەو کەسانە واز لە مشت و مېر بێنن لەگەڵمان لەسەرى، ئیستا و لەم سەردەمەدا بە چاکە و منەتى پەرەدگار زانست خەریکە نەینەکانى هەنگوینمان بۆ ئاشکرا دەکات، بەجۆریك یەك لەدواى یەك چەندین تووژینەو لەسەر سوودەکانى هەنگوین ئەنجام دراوه و بەردەوامیشە دوايەمین تووژینەو هەکانیش من دەستم کەوتبیت لەسەر هەنگوین لە مالمپەرى (new yahoo.com) لە بەروارى ۲۰۰۷/۵/۶ دابوو، ئەم تووژینەوانە لە زانکۆی ویسکانسن (Wescanson) ی ئەمەریکی ئەنجامدراون، لەلایەن چەند پزیشکیکی ئاست بەرزەو... منیش هەندیک لەو تووژینەوانەدا بە خوینەرى بەرپز دەگەیهنم...

تويزينه وه كانى خانمى زانا (جينيڤەر ئيددى) و پەرچوى هەنگوين:

خاتوو ئيددى (Jennifer Eddy) پزىشكىكى ئەمريکە بە پلەي مامۇستا لە زانکۆي ويسکانسن، زۆر يارمەتى نەخۆشەکانى خۆى دا کە تووشى شەکرە هاتبوون، بەهۆى شەکرەکیانەوه پەلەکانيان (پەنجەکانيان) گىرۆدەي زام و هەوکردن بووبوونەوه و دواي ئەوهى هەموو پيڤگەيەک بۆ چارەسەرکردنيان بى ئەنجام مايه وه ئەم پزىشکە توانى لە برينى پەنجەکانيان پزگاريان بکات.. چۆن؟... چارەسەرەکە بەم جۆرە بوو: چينيک هەنگوين لەسەر برينه کان دانرا لەپاش لابردنى پيسته خراپبووه کە (مردووه کە) و بەکترياکانى سەرى.

ئەم خاتونە کە لە قوتابخانەي پزىشکى و تەندروستى کۆمەڵ لە زانکۆي ناوبراو (School of medicine and public health) کاردەکات، دەلييت: لەبەرئەوهى هەنگوين لە ترشيه کانه (حامض) دەتوانيت دەست بەسەر بەکتريادا بگرييت ئەم خاسيه تەشى بى نيازمان دەکات لە هەموو ئەو ئالوزيانەي پەيدادەبن لە ئەنجامى بەرھەلتيکردنى بەکتريادا کاتيک دژە زیندەگيەکی ديارىکراو بەکاردەھيئريت بۆ چارەسەرکردنى برين و کيمەکان کاتيک نەخۆشيه کەيان توند دەبييت.

هەروەها دەلييت: بەشيۆەيەکی ئاسايى سووپى خوین لە نەخۆشەکانى تووشبوو بە شەکرەدا لاوازە و توانستى ئەو کەسانە بۆ بەرگريکردن لە بلأوبوونەوه و زيادکردنى برين و هەوکردنەکانيان (infection and ulcer) کەم دەبيتەوه لەبەرئەوه چارەسەرکردنيان سەختە، ئەوەش بزانن کە لە هەرسى چرکەيەکدا لە جيهاندا پەنجەي يان دەست و پيى نەخۆشیکى تووشبوو بە شەکرە دەبدریيت.

هەروەها دەلييت: ئەگەر لەم کارەماندا سەرکەوتوو بووين ئەوه دەتوانين زۆر هاوکارى ئەو نەخۆشانە بکەين کە زۆر تووشى برين و زام دەبن بەتايبەت ئەوانەي

شه‌کره‌یان هه‌یه، چونکه توانای چاره‌سه‌رکردن به‌م پرژگه‌یه‌کارێکی مه‌زن و گه‌وره‌یه‌سه‌ره‌پای ئه‌وه‌ی خه‌رجیه‌که‌شی زۆر که‌مه.^١

له‌ نیوزله‌نداش چاره‌سه‌ری ئه‌و زام و برینانه‌ی له‌ ئه‌نجامی زۆر مانه‌وه‌ له‌سه‌ر جیگه‌ (Bed sores) به‌هۆی نه‌خۆشیه‌کی درێژخایه‌نه‌وه‌ دروست ده‌بن، به‌ به‌کارهێنانی هه‌نگوین ده‌کریت.. له‌ ئه‌وروپايشدا وه‌ک چاره‌سه‌ریکی به‌دیل هه‌نگوین به‌کارده‌هێنریت ئه‌م زانیاریه‌شم له‌ کتێبه‌ کۆنه‌کانی ئه‌مریکا‌دا تۆمار کردوه‌.

ئیددی (Eddy) ده‌لێت: که‌ توانیویه‌تی نه‌خۆشێکی ته‌مه‌ن (٧٩) سالی تووشبوو به‌ شه‌کره‌ که‌ چه‌ندین سال پێوه‌ی ده‌ینالاند پرژگار بکات و به‌هۆی نه‌خۆشیه‌که‌یه‌وه‌ چه‌ندین برین و کێم له‌ قاچه‌کانیدا سه‌ریان هه‌ل‌دابوو، چاره‌سه‌ره‌ پێوانه‌یه‌کانیش که‌ پریشکی سه‌رده‌م ده‌یگریته‌ به‌ر به‌هیچ شپۆه‌یه‌ک نه‌یان‌توانیوو شیفای بده‌ن ئه‌گه‌رچی پێنج جاریش خرابوو نه‌خۆشخانه‌ و چوار جار نه‌شته‌رگه‌ری بۆ ئه‌نجام‌دراوه‌ و بری (٣٩٠,٠٠٠) دلۆلاریش چوووه‌ ته‌ خه‌رجی چاره‌سه‌ره‌کانی که‌چی چاک نه‌بووه‌ته‌وه‌، به‌لام ئه‌م نه‌خۆشه‌ به‌شیوه‌یه‌کی ته‌واو به‌ به‌کارهێنانی هه‌نگوین له‌و برین و کێمانه‌ پرژگاری بوو و چاک بووه‌وه‌. ئیددی ده‌لێت: هه‌ولێ به‌کارهێنانی چه‌ندین چاره‌سه‌ری ترم دا بۆ ئه‌م برینانه‌، هه‌موویان بێ ئه‌نجام مانه‌وه‌ و هه‌مووان له‌ چاکبونه‌وه‌ی ئه‌و نه‌خۆشه‌ بێ هیوا‌بووین له‌ به‌رئه‌وه‌ نارده‌مانه‌وه‌ ماله‌که‌ی تا له‌وێ بم‌ریت، ئه‌م نه‌خۆشه‌ سی په‌نجه‌یشی له‌ ده‌سته‌دابوو به‌هۆی شه‌کره‌که‌یه‌وه‌، که‌چی کاتی‌ک به‌ هه‌نگوین چاره‌سه‌رکراو هه‌موو جۆره‌ (ئه‌نتی بایۆتیک) هه‌کانمان پاره‌ستاند، به‌شیوه‌یه‌کی ته‌واو وه‌ به‌خێرایه‌کی زۆر چاک بووه‌وه‌ له‌ برینه‌کانی.^٢

بروانە خوینەرى بەرپۆز/ ئەم نەخۆشە بى چارەيە (۱۴) مانگ چارەسەرى پزىشكى بۆ ئەنجام دراوە ھەر لە و کاتەو چووئە ناو نەخۆشخانەو ھەو حکومەتى ئەمرىكى برېكى خەيالى پارەى تياخەرچ کردوو ھە گەيشتبوو (۲۹۰,۰۰۰) دۆلار ئەنجامىش چى بوو، ھىچ ... كەچى بە ھەنگوين چارەسەرکرا كە تەنھا چەن دۆلارىكى كەمى تى دەچىت.. بەپاستى ئەمە لە گەورەيى و چاكي خواي پەرورەدگارەو ھەيە كە لە ھىچ شتىك غافل نابىت

ئەمەو ئىدى دەلالت: ھەنگوين كىشەى نزيكەى دوو سەد مليۆن نەخۆشى شەكرە لە جىھاندا چارەسەر دەكات كە (۱۵٪) يان ئەوانەن لە پىيەكانياندا تووشى ھەوكرىدو برىن بون ئەويش لە ئەنجامى كەمى ھەستكردىان لە پىيەكانياندا بەھۆى نەخۆشەيەكەو ھەو سەرئەنجام تووشى ئەم كىم و زىخانە دەبن.

لەپاستيدا پىژەى (۱۵٪) زۆر زۆرە بۆ ئەوانەى تووشى برىن ھاتوون كە ئەمەش دەگاتە سى مليۆن تووشبوو بە برىن لە ئەنجامى تووشبوون بە نەخۆشى شەكرەو، ئايا گەورەيى خواي پەرورەدگار نىە كە ئەم ژمارە مەزنە بە ھەنگوين شىفادەدات؟ ئايا ئەم بەرھەمە ئىلاھىە شايستەى ئەو پياھەلدانە نىە كە زاتى (اللە) لە قورئانەكەيدا كرەويەتى؟ بەپاستى بە تەنھا ئەم چارەسەرە بەسە ھەنگوين بكاتە تاجىك لە شىفا لەناو ھەموو دەرمان و چارەسەرەكانى تردا كە چارەسەرىكى ناگاتى لە جىھانى پزىشكى و چارەسەر كردندا.

كەواتە دواى ئەوانەى باسمان كرەو... دەبينىن ئەو كەسەى بە ھەنگويندا ھەلەدەدات ھەك چارەسەرەو كارىشى لەسەر كرەوو بۆ چارەسەركرىدنى برىن ھەوئىك لە سەرەنجامى نەخۆشى شەكرەو پەيدا بوون، پزىشكىكى ئەمرىكىە بە پلەى پروفىسۆر، ناموسلەمانىشەو پەنگە ھەر نەيشزانىت كە لە قورئاندا باسى ھەنگوين كراو ھەك شىفایە بۆ خەلكى.

بەم جوړه دەبینین ئاماژە ی قورئانی بۆ هەنگوین وەك شیفا، له پوژگاری ئەمڕۆماندا له سەر دەمی کۆمپیوترو ئینتەرنێتدا دەرەوشیتەوه له کاتێکدا که چاره سەری ئەو زامو برینانە به هیچ شیوەیهك وه لّامی نه بوو بۆ هیچ مامەلەیه کی پزیشکی و هیچ (ئەنتی بایۆتیک) یك، که چی دەبینین که چۆن بۆ هەنگوین وه لّامی خێرامان هەبوو، ئەمەو ئەو پزیشکە ئەوهشی پوونکردووه ته وه که چۆن ئەو بۆ دەسەلات مابوو وه له چاره سەرکردنی نه خۆشیهکانیدا به هۆکاره پزیشکیهکانی تر (هۆکاره پزیشکیه نوێیهکان) ئایا ئەمە گەورەیی خوای پەرورەدگار نیشان نادات که دەرەرمویت:

﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَنُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ﴿٦٩﴾﴾ (النحل: ٦٨-٦٩).

واته / پەرورەدگاری تۆ (ئەو مڕۆڤ) نیکاو ئیلهامی کردووه بۆ هەنگ که جیگە ی بۆ خۆی سازبکات له کون و کهڵێنی چیاکاندا، هەر وه ها له که له بەری درهخته کان و لهو شوێنانەش که ئاده میزاد بۆی ئاماده دهکات. له وه ودوا له هەموو بهروبومو (شیلە ی گولان و شتی به سوود) بخوات و پێمان پاگە یاندوو: ئەو نه خشانە ی پەرورەدگارت بۆی کێشاویت به ملکه چیه وه ئەنجامی بده جا له ناو سکی ئەو هەنگانە وه شله یه کی پەنگ جیاواز دیتە دەر وه که شیفای تێدا یه بۆ (زۆر نه خۆشی).

ئەمە و ئەو توێژەرە (جینیفەر ئیدی) باسی جوړی هەنگوینە شیفاده ره که ی نه کردوو، ئەمەش پەنگە مانای ئەو بیت که هەموو جوړه هەنگوینێک سەرچاوه که ی له هەر کوێوه هاتبێت ئەو برینانە چاک بکاته وه به مەر جێک ساخته کاری تێدا نه کرابێت و مامەلە یه کی گەرمی سهختی له گەڵ نه کرابێت (واته نه خرابیت ته ژێر کاری گەرمیه کی زۆره وه) هەر وه ها زۆریش نه خرابیت ته بهر خۆر.

پەرچوووی هەنگوینی (مالوکا) و توێژینه‌وه‌کانی (پیتەر مۆلان) و کەسانی تریش:

ئەم جۆره هەنگوینه لە خانەکانی هەنگێک وەر دەگیرێت و دەر دەهێنرێت کە خۆراکی لە سەر گولای پووه‌کی (مالوکا)یە، مالوکاش درەختی چایە کە لە نیوزلەندا و لە هاویندا گولیکی زۆر دەگیرێت.

توێژەر پیتەر مۆلان (Peter Molan) هەنگوینی مانوکای بەکارهێناوه بۆ چاره‌سەرکردنی هەوکردن (ulcer) و برین (wounds) و ئەو برینانەی لە ئەنجامی سوتان (burn) پەیدادەبن و شوێنەواری زام و برین و سوتاوی و بۆی دەرکەوتوو کە ئەم جۆره هەنگوینه زۆر کارایە دژی هەندێک جۆری بەکتریای وەک میثیسیلین ریزیستانس ستافیلوکوکس ئۆریۆس کە بە (Mrsa) کورت دەکرێت و لە (Golden Staph vor Hospital Superbug) یش ناو دەبرێت.

ئەو توێژینه‌وانەی لە سەر ئەم جۆره هەنگوینه ئەنجام‌دراون بیست ساڵ پێش ئێستا ئەنجام دراوان لە لایەن دکتۆر (مۆلان) هەو لە زانکۆی ویکاتو (Waikato university) لە نیوزلەندا، دۆزیه‌تیه‌وه کە هەنگوینی نیوزلەندی پێگرتی لە گەشەیی بەکتریای ستافیلوکوکس ئۆریۆس (Staph. Aureus) دەکات بە خەستیه‌کی کەم بە‌پێژەیی (٨:١ و ١٦:١) لە هەنگوینه‌کە. هەروەها توێژەر وولین (Wollen, ١٩٩٤) شوێنەواری هەنگوینی مانوکای لە سەر بەکتریای هیلیکۆ بکتر پیلوری (Helicobacter pylori) دیراسه‌کرد کە ھۆکاری هەوکردن و برینی دوانزەگری یە لە مەوفا، بۆی دەرکەوت کە ئەم هەنگوینه گەشەیی ئەم بەکتریایە دەووستێنێت.

هەروەک توێژەر (أبو الطیب) لە زانکۆی (الملك سعود) ئەمەیی بۆ دەرکەوت کە هەمان ئەو بەکتریایە بە خەستی (٢٠٪)ی هەنگوین گەشەیی دەووستێت.^١

ئەگەر تێبینی بکه‌یت ده‌بینیت که قورئان ته‌نها چه‌ند شتیکی وه‌ک ئاماژه‌ باس کردووه‌، که ئەم ئاماژانه‌ش به‌سن‌گه‌وره‌یی خوای به‌ده‌یه‌ته‌ر ئاشکرا بکه‌ن، بۆ نمونه ئاماژه‌ی به‌وه‌ کردووه‌ که هه‌نگوین شیفايه‌، توێژینه‌وه‌و به‌دواگه‌پانی به‌جی ه‌یشتووه‌ بۆ به‌نده‌کانی به‌چاوپۆشین له‌وه‌ی موسلمانن یان مه‌سیحین یان هه‌ر سه‌ر به‌ ئایینیکی ترن و له‌ هه‌ر ولاتیکن... به‌م پێیه‌ منیش که ده‌لیم به‌نده‌کانی خوا مه‌به‌ستم ته‌نها موسلمانان نیه‌، به‌لکو هه‌تا زانا پوژئاواییه‌کانیش به‌نده‌ی خوان و ئەگه‌ر له‌ زانستدا پوچن و به‌دوای راستیه‌کاندا بگه‌ڕین خوای په‌روه‌ردگاریش رێنموینیان ده‌کات بۆ ئاشکراکردنی نه‌ه‌نییه‌کانی.. به‌لگه‌شم بۆ ئەمه‌ ئەم ئایه‌ته‌ پیره‌زه‌یه‌ ﴿وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَنِ إِلَّا مَا سَعَىٰ﴾ (النجم: ۳۹-۴۰).

واته‌/ به‌پاستی ئاده‌میزاد خاوه‌نی ه‌یچ شتیکی نیه‌ ته‌نها ئەوه‌ نه‌بیته‌ که خۆی کردوویه‌تی. بێگومان هه‌ول و کۆششه‌که‌ی ده‌بینرێته‌وه‌ له‌ قیامه‌تدا.

مه‌به‌ستیش له‌ وشه‌ی (مروءه‌) له‌م ئایه‌ته‌دا سه‌رجه‌م به‌نده‌کانی خوايه‌ به‌چاوپۆشین له‌ بیروباوه‌پو ه‌ۆزو تیره‌ی... ئەو زانا ئەمریکه‌ی که نه‌ه‌نییه‌کانی هه‌نگوین ئاشکرا ده‌کات، له‌ راستیدا نه‌ه‌نی شیفادانی په‌روه‌ردگار ئاشکرا ده‌کات له‌ پێی هه‌نگوینه‌وه‌، موسلمانیش ئەگه‌ر به‌و کاره‌ هه‌ل‌سێته‌ دوو پاداشتی بۆ ه‌یه‌، یه‌کیکیان به‌ه‌ۆی زیادکردنی بیروباوه‌پری خه‌لکيه‌وه‌ له‌ ئەنجامی ئەو دۆزینه‌وه‌یه‌دا، پاداشتی دووه‌میش به‌ه‌ۆی ئەوه‌وه‌یه‌ که خه‌لکی سوود له‌ دۆزینه‌وه‌که‌ی ده‌بینن و له‌ چاره‌سه‌رکردنی خۆیاندا به‌کاری ده‌ه‌ینن. پاداشتی ئەوه‌شی ه‌یه‌ که له‌ نه‌خۆشیه‌که‌یان چاک ده‌بنه‌وه‌. خۆ ئەگه‌ر به‌هاتایه‌ و قورئان باسی هه‌موو پوهه‌کیکی به‌سوود و خۆراکیکی به‌سوودی باسکردایه‌، ده‌بووه‌ کتێبیکی ده‌رمانسازی و پزیشکی که خۆی کتێبی یاسادانان و به‌رنامه‌ی ژیانه‌، ئەگه‌رچی خالی نیه‌ له‌ ئاماژه‌کردن به‌ ئەندین په‌رچوی زانستی و پزیشکی، به‌لگه‌شم ئەم ئایه‌ته‌یه‌: ﴿وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ (الذاریات: ۲۱).

واتە/ ھەر ھەھا لە خودى خۆيشتاندا (لە ھەموو خانەيەكى لەشدا، لە ھەموو ئەندامىڭداو لە ھەموو كۆنەندام و رۆح و نەفس و عەقلىدا... ھتد بەلگەى بى سەنور ھەيە لەسەر زانايى و بەتوانايى و جوانكارى زاتى بەدەيھتەن) ئايا ئەو ھە بۆ بيناييتان ناخەنە كار.

مەبەست ئەو ھەيە كە ھەرچى لە مۆڤدا بەدى دەكرىت لە توپكارى و گوپىنى خۆراك و دەمارو دل و گورچىلە و جگەر و چا و لوت و گوڭ ھەريەكەيان بۆ خۆى پەرجوويەكى بى و يئەيە... كەواتە لە تەنھا پافەكردنى يەك ئايەت لە قورئانى پىرۆز (وەك ئايەتى چارەسەر بە ھەنگوين) دەتوانىن ژمارەيەكى زۆر كىتەب لەسەرى دابىيىن...

ئەواتە ھەر يەكە لە ھەنارو ھەنجىرو ترى كە لە بابەتەكانى پيشوودا باسما كەردن، وە لە قورئاندا باسكارون، ھەر ھەك دروستكاروى دەستى پەرورەدگان، باسما نەكرد كە ھەر يەكە لە ھەنارو ترى و تۆو ھەكەى چ سەرسوپمانىكى پزىشكى لەخۆيان دەگرن؟... باشە كى نەيىنى و سوودى ئەم بەرەبوومانەى ئاشكرەكرد؟ مەگەر بەندەكانى خوا نەبوون لە پۆژھەلات و پۆژئاواى ئەم ئاوەدانىدا، بە سەبى پىست و پەش پىست و موسلمان و گاوريانەو ھە؟.. جا لىرەدا ئەمەوى ئامارە بە شتىكى تىرىش بىكەم ئەويش ئەمەيە: ھەنگوين سەرابرى ھەموو ئەو سوودە پزىشكىانەى كە ھەيەتى واتە ھەموو ئەو گرنگىە ماددىانەى كە ھەيەتى بۆ چارەسەر كەردنى زۆر نەخۆشى... بەرەكەتلىشى تىدايە و مايەى بەزەيىە بۆ باو ھەداران، كە شىفای دەروەكان دەدات... پەنگە يەكەك بىرسىت ھۆكارى ئەم بەزەيىە چىە؟ لە وەلامدا دەئىم: باشە مېروولەيەكى بچوك چى داو ھە بەجى ھىنانى فەرمانى خوا كە ھەلدەستىت بە خواردن و مژىنى ھەموو بەرەبوومىكى بەسود و بەو جۆرەى خواى پەرورەدگار نىشانى داو ھەيەكەكان دەگرىتە بەر... و دەماودەست بەبى سەستى ئەو فەرمانەى خوا داويەتى بەسەريدا ئەنجامى دەدات.. ز. باشە بەھەمى ئەم مېروو ھەكارىكى پىرۆز بەزەيىەكى گەرە نىە بۆ ھەموو جىھان؟.. لەپاستيدا ئەم مېروو ھەكارىكى پىرۆز بەجوانى و وردى و بەبى لادان لەو ياسا و رىو

شۈيئەى ئۇفرىئەرى بۆى ديارى كىردۈۈ بەبى ۋەستان كارى خۆى ئۇنجام دەدات... ئايا
ئۇم بەرھەمەى ئۇم مېروۋە شايستەى ئۇۋەنىە تايىبەت بىكرىت بەم خەسلەتە مەزنەۋە؟
خەسلەتى بەزەبىي ۋ پەحمەت ۋ شىفاى دلەكان؟

چارەسەر بە ھەنگۈينى (مالۇكا)... ۋ چۆن؟
دۋاى ھەموو ئۇۋانەى باسما كىرد... بېگومان كە خويئەر دەپرسىت كە چۆن چۆنى
ھەنگۈين بۆ برىنە جۆراۋ جۆرەكان بەكاردىت؟

ئۇ ھەنگۈينەى لە نيوزلەندا بەكاردەھىئىت ھەنگۈينى (ماتۇكا) يە (Active
Manoka Honey) ۋ بەم جۆرەى خوارەۋە بەكاردەھىئىت لە چارەسەر كىردنى
ھە ۋ برىندا:

بىراۋە برىنەكان (Wounds):

ئۇم جۆرە ھەنگۈينە بەكاردەھىئىت بۆ برىنە كراۋەكان ۋ برىنە تەشەنەسەندۈۋەكان
(infections wounds) ۋ ئۇ برىنانەى توۋشى جۆرە بەكتىرىيەك ھاتۈن كە
بەشۈۋەيەكى ئاسايى لەسەر برىن دەژىن ۋ پېيان دەۋترىت (مېتھىسىلېن رىزىستانس
ستافىلوكوكس ئۆرىوس) (Aureus Methicillin resistant staph)، چۈنكە
ئۇ جۆرە برىنانە بەرگى دەكەن لە دژە زىندەگىەكان (Methicillin) ۋ ھەرگىز
ۋەلاميان نابىت بۆ ئۇم دژە زىندەگىانە ۋ پېيان چاك نابنەۋە بەلام بە ھەنگۈين كارىگەر
دەبن ۋ چاك دەبنەۋە.

ھەرۋەھا بۆ ئۇ برىنانەش بەكاردەھىئىت كە لە ئۇنجامى برىنى ئۇندامىك لە
ئۇندامەكانى لەش پەيدا دەبن ۋەك برىنى دەست يان پەنجەكان يان لاق ۋ پىيەكان،
بەم برىنانە دەۋترىت (Amputation stump wound)، جا پەنگە ئۇ برىنانە
لەدۋاى نەشتەرگەرىيەكەۋە چاك نەبنەۋە يان ئۇندامە بىراۋەكە لەدۋاى چاكبۈۋنەۋە

به هوی ئه و قشارانه ی ئه خړینه سه ری دوو چاری هه وکردن و برین بنو چاکبوونه وه یان سهخت بیت به چاره سه ره پزیشکیه سه رده میه کان، به لام به ته واوه تی به به کاره یتانی هه نگوین چاره سه ر ده بن.

هه روه ها به کاریش ده هیئریت بۆ برینه دريژخایه نه کان (Chronic wounds) و ئه و برینانه له دوا ی نه شته رگه ریدا دروست ده بن (Post-operative wounds) له گه ل جیگای زامو برینی کۆن، له هه موو ئه م حاله تانه دا دییت پارچه یه ک شاشی پاک به هه نگوین پاشان له سه ر برینه که دا یده نیین و به له ژگه یه کی پزیشکی چه ورده که یین و جیگیری ده که یین و هه ر (۲۴) کاتژمیر جاریک شاشه که ده گۆردیته هه تا چاک ده بیتته وه.

هه و (Ulcers):

هه روه ک پیشتەر باسما ن کرد هه نگوین ده خړیته سه ر شاشیکی پاک و دواتر له سه ر برینه هه وکردووه که داده نریت و له (۱۲-۱۴) کاتژمیر جاریکدا شاشه که ده گۆریت تا چاک ده بیتته وه.

برای یان کی و زاخ (Sores):

ئه مه ش له ئه نجامی زۆر مانه وه له سه ر جیی نوستن بۆ ماوه یه کی دريژ دروست ده بیت له ئه نجامی نه خو شیه کی دريژ خایه ندا، زۆریه ی ئه و که سانه ش که له هه مووان زیاتر دوو چاری ئه م جۆره برینه ده بنه وه ئه و که سانه ن که په یوه سترکاون به وه ی له سه ر یه ک لا بخه ون و نه جوولین له گه ل ئه و که سانه دا که پیستیان به ئاسانی تووش ده بیت به هوی نه خو شیه کی ده ماری به ده یان تی کچوون و شله ژانی سووپی خوین یان

تادارى يان دەمارى نەخۆشى دلّ يان ھەوکردنى دريژخايەنى گورچيلە، يان بەھۆى نەخۆشى شەکرەو، بەسالاچوانيش زياترو بە تايبەتتر تووشى برينى سەرجى دەبن. وە جارى وا ھەيە برينەكە لە لاقدادروست دەبىت (Leg ulcer) و بەو جۆرەى سەرەو چارەسەر دەكرىت و (۲۴) كاتژمىر جارىك شاشەكە دەگۆردىت.

ئەو برينانەى لە ئەنجامى سوتاندا پەيدا دەبن

ئەگەر سووتانەكە لە جۆرى پلە يەك يان دوو يان سى يان سوتانى كىمىيىي بىت، بە ھەنگوين چارەسەر دەبىت ھەر بەو پىنگايەى سەرەو.

زىپىكەى دەم و چاۋ

دەم و چاۋت بە ئاۋى شىرتىن بشۆ و قژت لە دواۋە كۆبكەرەو بە تەوقەيەك و لە دەم و چاۋت دوورى بخەرەو، پاشان دەم و چاۋت ھەموۋى بە ھەنگوين چەوربەكە و بۆ ماۋەى (۱۵) خولەك (دقيقە) وازى لى بھىنە و دواتر بە ئاۋى شىرتىن بشۆ، دەشتوانىن ئەمە چەند جارىك لە پۆژىكدا دووبارە بكەيتەو.

لاۋاۋەى ژەھراۋى (poision Ivy) يان سماقى ژەھراۋى (poision Oak):

ئەگەر بەر پىست كەوت جىگاي بەركەوتنەكە بە ھەنگوين چەوربەكە چونكە ھەنگوينەكە لەم حالەتەدا ژەھرەكە دىنيتتە دەرەو، لە ھەمان كاتدا ئەم چارەسەرە ئەو ئازارەش لادەبات كە لە ئەنجامى ژەھراۋى بوونەكەو پەيدا دەبىت.

لەپاستيدا ئەو ھەنگوينەى كە بۆ ئەو مەبەستانەى سەرەو بەكار دەھيترىت ھەنگوينى مانوكايە، بەلام من دلىيام كە زۆربەى جۆرەكانى ترى ھەنگوين ھەمان كاريگەرى ھەنگوينى مانوكايان ھەيە جا يان بركە كەمتر ياخود زياتریش لەو بەپىي

سەرچاوەی ھەنگوینەكە، گرنگ ئەو ھەيەكە ھەنگوینەكە ساختەكاری تێدا نەكرابێت كە بەداخەو ە ئەمە يەكێكە لە كێشەكانی ئەم ولاتانەي ئێمە و ساختەكردنی ھەنگوین بوو ەتە شتیکی ئاسایی.

ھۆكارە زانستیه وردەكانی چاكبوونەو ەي برین بە ھەنگوین:

سەرباری ئەو خەسلەتەي ھەنگوین ھەيەتێ لە دژی زیندەو ەردە وردبیینە بەزیا ەكان ەك پێشتر باسمان كرد، ئاخۆ ھۆيەكی تر لە ھەنگویندا ھەيە بۆشيفا؟ ئەي ھۆكارە زانستیهكانی ئەم خەسلەتە چارەسازيەي ھەنگوین چين؟^۱

تويژەري نيوزلەندي پیتەر مۆلان (Peter Molan) بەم جۆرەي خوارەو ەلاممان دەداتەو ە:

۱- كاریگەري ئۆسمۆزی يان دەلاندن (Osmotic Effect) لەو ھەنگوینەي كە لە خەستیهكی بەرزی پێكھاتەكانی بەرھەم ھاتوو ە، بەواتايەكی تر ئەو شەكرە ھەول دەدات پلازماي خوین لە جەستە بكێشێتەو ە بێجگە لە جیگای برینەكە، لە ئەنجامی ئەمەشدا پەردەيەكی تەنگ لە شلەي پلازما (سیرەم-Serum) دروست دەبێت لەنێوان شانە بریندارەكان و شاشە بە ھەنگوین چەوركراو ەكەداو بەمەش لەكاتی لابردنی شاشەكە و گۆرینیدا خانە تازەكان لەتوپەت نابن، ئەو خانانەي كە بە ھۆي چاكبوونەو ەي برینەكەو ە گەشەيان كردوو ە..

۲- ھەرو ەا ئەم كاریگەريە ئۆمۆزيەي ھەنگوین كاریش لەسەر مژیني كێم و زاخی دروستبوو لەسەر برینەكە دەكات كە ئەمەش شوینەواریكی مەزنە لە ھەنگویندا.

۳- ھەنگوین شەكري گلوکۆز ئامادە دەكات كە لەلایەن خرۆكە سپیەكانەو ە بەكار دەھێنرێت، ئەم خرۆكە سپیانەش ھەمیشە لەجیگای برینەكەدا ئامادەن و

بەشىۋەيەكى ئاسايى ئەم خروكانەي خوین لەناو سوپى خویندا زۆر كاریگەرین بەلگە زۆریەي ئەركەكانیان لە دەرەوہى كۆئەندامى بۆرى خویندا ئەنجام دەدەن و بەھۆى ئەو جوولە ئەمىبىيەي كە ھەيانە دەتوانن لە مولولەكانى خوینەوہ بەرەو ئەو شانانە بپۆن كە دەورى مولولەكانى خوینیان داوہ، بەپىچەوانەيشەوہ لەكاتى پوودانى ھەوكردندا خروكە سپیەكانى خوین دینە دەرەوہ بەتایبەت ئەوانەيان كە (Neutrophic) ن لەگەڵ مۆتوسايت (Monocytes) دا ئەویش بۆ بەرگريكردن لە لەش لەدژى تەنە نامۆكان، بۆ نمونە لە دژى بەكتريا، چونكە خروكە سپیەكان كاریگەرى و توانای ماشینەوہيان ھەيە (Phagocytic activity) و ھەلدەستن بە ھەلگۆلینی ئەم تەنە نامۆیانە و جەستەيان لى پزگار دەكەن، ئەویش بەھۆى ئەوہوہ كە ھەندىك لە خروكە سپیەكانى خوین چەند ئەنزیمىكان تىدايە كە پەيوەندى بە ھەرسكردى تەنە قوتدراوہكانەوہ ھەيە، لەپاستیدا خروكە سپى جۆرى نيوتروفىك و مۆتوسايت ھاوكارى دەكەن لە لەنابردنى تەنە نامۆكاندا بە ئالیەتيك كە پشت بە ئوكسجين دەبەستىت (ھەندىك جاريش بەبى بوونى ئوكسجين) دەست دەگرىت بەسەر بەكتريادا، جا ئەو پىگايەي كە پشت بە ئوكسجين دەبەستىت بەھۆى ئەنزیمىكەوہ دەكرىت كە پىي دەوترىت مايلۆپىرۆكسىداز (Myeloperoxidase) و لە ئەنجامى تەقینەوہى ھەناسەيى (Respiratory Burst) پوودەدات. ئایا ئەمە ئالیەتيكى مەزن نىە بۆ دەستگرتن بەسەر بەكتريادا بۆ كوشتنیان؟ بەم جۆرە تاقىگەكانى جیھان لە پۆژھەلات و پۆژئاوادا، كاردەكەن بۆ ئاشكراكردى نەيتىيەكانى ئەو زانستەي قورئانى پىرۆز ھىناوہيتى..

٤- بەھۆى دابەزینی توانى ھايدروچینیەوہ ($PH=۳,۸$)، ھەنگوین يەكێكە لە ترشیەكان، بەھۆى ئەم ترشیەشەوہ شىفای برینەكان دەدات، چونكە ئەم ترشیە كاریگەرى دژە ھەوكردى ھەيە (Anti-inflammatory Effect) ئەویش لەپىي كەمكردنەوہى ژمارەي خانە ھەوكردووەكان لە شانە بریندارەكاندا.

۵- هه‌نگوین ئالیه‌تیکی ترشی هه‌یه بۆ کوشتنی به‌کتریا، ئه‌ویش له‌پێی بوونی بێرۆکسیدی هایدروجینه‌وه تیایدا H_2O_2 (Hydrogen Peroxide) که ئه‌م مادده‌یه‌ش (H_2O_2) بۆ خۆی به‌ مادده‌یه‌کی پاک‌کهره‌وه (Antiseptic) داده‌نرێت، که‌واته‌ دژی به‌کتریا‌ش کاریگه‌ری هه‌یه.

خوێنه‌ری به‌پێز تیبینی بکه: له‌م چاخه‌ی ئیستامانداو له‌دوای زیاتر له‌ (۱۴) سه‌ده‌ پزیشکه‌ پسپۆره‌کان نه‌ینیه‌کانی شیفا به‌ هه‌نگوین ئاشکرا ده‌که‌ن دوای ئه‌وه‌ی له‌وه‌ موو ماوه‌یه‌دا لێی بێ ئاگابون، له‌به‌رئه‌وه‌ با هه‌موو ئه‌وانه‌ی نکۆلی ده‌که‌ن بزانه‌ن که‌ یه‌کێک له‌ نه‌ینیه‌کانی ئایه‌ته‌کانی قورئان، به‌تایبه‌ت له‌م چاخه‌دا ده‌دره‌وشیته‌وه‌ له‌کاتی‌دا پزیشکه‌کان به‌چاوی سووک و بێ بایه‌خه‌وه‌ ده‌یانپوانیه‌ ئه‌م بابته‌ (واته‌ چاککردنه‌وه‌ به‌ هه‌نگوین) به‌لام ده‌بینین ئه‌مڕۆ وا خه‌ریکه‌ دان به‌و پاستیه‌ داده‌نێن، به‌تایبه‌ت له‌ بواری شیفادانی برین و هه‌وکردن که‌ پزیشکی نوێ به‌ تازه‌ترین پێگاکانی‌شه‌وه‌ نه‌یتوانیوه‌ ئه‌و کاره‌ بکات - ئه‌مه‌ش له‌دوای بڵاوکردنه‌وه‌ی چەند توێژینه‌وه‌یه‌کی زانستی هات له‌ چەند گۆڤاریکی جیهانی به‌ناوبانگ و ئاست به‌رزدا له‌سه‌رووی هه‌موویشیان‌وه‌ گۆڤاری جیهانی پزیشکی: لانسیت، سه‌ره‌پای چه‌ندین گۆڤاری تری جیهانی ئاست به‌رز که‌ له‌ کۆتایی ئه‌م بابته‌دا ناوم هێناون له‌گه‌ڵ سه‌رچاوه‌کانی تردا..

جا با خه‌لکی ئه‌وه‌ بزانه‌ن که‌ ئیعجازی چاره‌سه‌رکردن به‌ هه‌نگوین له‌ ده‌ستی توانای ئیلاهی‌یه‌وه‌ هه‌لده‌قولیته‌ که‌ مڕۆفی ئه‌فراندوه‌و هێناویه‌تیه‌ بوون، ئاگاداری لاوازی و بێ ده‌سلاتیته‌تی له‌ناو ئه‌م ئوقیانوسه‌ هه‌لچووه‌ی ژياندا که‌ پریه‌تی له‌ مملانی له‌پێناوی مانه‌وه‌داو به‌ره‌حه‌تی فراوانی خۆی به‌سه‌ردا دابه‌زاندوه‌و ئه‌وه‌ی بۆ فه‌راهم هێناوه‌ که‌ زامنی مانه‌وه‌و به‌رده‌وامی بیته‌ ئه‌وه‌ته‌ هه‌نگی خه‌لق کردوه‌و پێگه‌ی نیشانداده‌ تا هه‌نگوینی به‌تام بۆ مڕۆڤ به‌ره‌مه‌بێنی و که‌مه‌ندکیشی بیته‌ وای لێ بکات له‌ خۆراک و خۆچاره‌سه‌رکردنیشدا پشتی پێی ببه‌ستێت...

چەند سوودىكى تىرى ھەنگوين^۱:

- ۱- لە ئەوروپادا ھەنگوين بۆ چارەسەرکردنى برىنى گەدە بەکار دەھيئىت.
- ۲- ھەنگوين بە سەرچاوەيەكى باشى دژە ئوكسىد (Antioxidants) دادەنرىت و بەم پىيەش پۆلىكى گەرە دەبينىت لە بەرەنگارىيەو وەو خۆپاراستن لە نەخۆشەكانى دل و شىرپەنجەدا.
- ۳- بەھۆى خىرا تىپەربوونى ھەنگوين لە سوپى خوينداو لەكاتى كەمكردنەوہى خەستى بۆ پىژەيەكى مامناوەند لەگەل ئاودا، ئەو لەماوہى (۷) خولەكدا سوپى خوين تىدەپەپىنىت، چونكە گەردىلەكانى لە شەكرى يەكى پىكھاتوون كە دەچنە سوپى خوينەو و بەمەش كارى مېشك باش دەكات، چونكە مېشك گەرەترىن بەكاربەرى شەكرى يەكى گلوكووزە و بەم ھۆيەشەو ماندوويى و شەكەتيتى تاك ناھيلىت...

بەيارمەتى خودا تەواو بوو...

سه‌رچاوه‌هه‌ ئېئیردراوه‌کان:

(۱) Consensus Development Conference on Diabetic Foot Wound Care: ۷-۸ April ۱۹۹۹, Boston, Massachusetts. Diabetes Care ۱۹۹۹; ۲۲:۱۳۵۴-۱۳۶۰.

(۲) Boulton AJM, Kinser RS, Vileikyte L. Clinical practice. Neuropathic foot ulcers. N. Engl J Med ۲۰۰۵; ۳۵۱: ۴۸-۵۵.

(۳) Jeffcoate WJ, Harding KG. Diabetic foot ulcers. Lancet ۲۰۰۳; ۳۶۱: ۱۵۴۵-۱۵۵۱.

(۴) Watkins PJ. ABC of diabetes: the diabetic foot. BMJ ۲۰۰۳; ۳۲۶: ۹۷۷-۹۸۰.

(۵) Frykberg RG. Diabetic foot ulcers: pathogenesis and management. Am Fam Phys ۲۰۰۲; ۶۶: ۱۶۵۵-۱۶۶۲.

(۶) Majno G. The Healing Hand: Man and Wound in the Ancient World. Cambridge, Mass: Harvard University Press; ۱۹۷۵.

(۷) Moore OA, Smith La, Campbell F, Seers K, McQuay HJ, More RA. System review of the use of honey as a wound dressing. BMC Comp & Alt Med ۲۰۰۱; ۱(۱):۲.

(۸) Wood B, Readdmaker M, Molan PC. Mamuka honey, a low cost ulcer dressing. NZ Med J ۱۹۹۷; ۱۱۰:۱۰۷.

(۹) Postmes T. Honey for wounds, ulcers, and skin graft preservation (letter). Lancet ۱۹۹۳; ۳۴۱: ۷۵۶-۷۵۷.

(۱۰) Molan PC. Clinical usage of honey as a wound dressing: an update. J Wound Care ۲۰۰۴; ۱۲(۹): ۳۵۳-۳۵۶.

(۱۱) Molan PC. Potential of honey in the treatment of wounds and burns, Am J Clin Dermatology ۲۰۰۱; ۲(۱): ۱۳-۱۹.

(۱۲) Lindholm C. Quality of the life in chronic leg ulcer patients. Acta Derm Venereol ۱۹۹۳; ۷۳: ۴۴۰-۴۴۳.

(۱۳) Ollenderf AD, Kotsanos JG, Wishner WJ, et al. Potential economic benefits of lower-extremity amputation prevention strategies in diabetes. Diabetes Care ۱۹۹۸; ۲۱:۱۲۴۰-۱۲۴۵.

ناومرۆك

بابەت

لاپەرە

- پیشەكى وەرگىر..... ۵.
- پیشەكى..... ۶.
- سوودە تەندروستىيەكانى نوستن لەسەر لاى راست و فەرموودەى پيغەمبەرى خوا
(ﷺ) دەربارەى ۱۱.
- باوەر... ۷. ۵. ئەيا بەهۆيەو دەتوانىن لە جەلەدى دەماخ چاك بينەو؟
لەكۆلەينەو يەكى زانستى نوێ..... ۲۵.
- چەند سەرنجىك لە ئايەتى: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَتَتْ سَنَابِلَ
فِي كُلِّ سُكُوتٍ يَأْتِي جَبَرٌ وَاللَّهُ يُصَوِّفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ ۳۱.
- پشت بەستن بەخودا و.. كيمىاى لەشى مرووف ۳۹.
- لە بەهەشتەكەى خوادا ژيام ۳۹.
- رېبازى پيغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بىت) لە وەرزش و كەمكردنەو
كىشدا ۷۵.
- پیشەكى..... ۷۷.

- رېکردن (المشي) لە فەرموودەکانى پېغەمبەردا (درودى خواى لەسەر بىت): ۸۰
- ئەسپسوارى و فەرموودەى پېغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بىت): ۸۵
- وەرزى و کەمکردنەوى کيش: ۸۷
- کيش و نەزۆكى ۹۹
- چەورى و ھۆرمۆنەکان ۱۰۱
- چارەسەر: ۱۰۱
- ئايە قەلەوى کار لە کۆرپە لە دەکات؟ ۱۰۱
- مەلەوانى و فەرمايشتى پېغەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بىت) ۱۰۷
- سەيرو سەمەرە لە جىھانى مېرووەکاندا ۱۱۱
- چەند سەرنجىكى زانستى دەربارەى فەرمايشتى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ ۱۱۹
- پيشەكى ۱۲۱
- ئاوى قورس و بۆمبى ھايدروژىنى: ۱۲۹
- ھايدروژىنى قورس ۱۳۰
- گازى ھىليۆم: ۱۳۱
- خواردنى ماسى رېژەى تووشبوون بە شەکرە کەم دەکاتەوہ ۱۳۵
- سرکە و کارىگەرەيە سەرسوڤھينەرەکانى ۱۳۷
- کارىگەرى سرکە لەسەر مېکروئەبەکان ۱۴۵

- فیتامین (E) و بەرگریکردن لە ھەندىك جوړى شىرپەنجەو
 كەمكردنەوى مەترسى تووشبوون بە نەخۆشەكانى خوينبەرە
 تاجىەكانى دل بەرپژەى ۴۰٪ ۱۴۸
- ئەو توپژىنەو زانستىە تازانەى لەسەر سىرو پياز ئەنجامدراون ۱۵۵
- ئەو توپژىنەو زانستىە نوپيانەى لەسەر سىرو پيازكراون: ۱۵۶
- كورتەىەكى زاستى و مېژووى لەسەر سىرو پياز: ۱۵۶
- فەرمودەى پىڭەمبەرى خوا (درودى خواى لەسەر بېت) دەربارەى سىرو
 پياز: ۱۶۲
- سىرو پەيوەندى بە بەرزبوونەوى پەستانى خوينەو ۱۶۷
- دۆزىنەوى تازە دەربارەى زيانەكانى مەى (الخمىر) و پەيوەندى بە نەخۆشى
 شىرپەنجەو ۱۷۲
- چۆنىەتى كاريگەرى مەى لەسەر لەش ۱۷۲
- كوولەكە (كدوو) ۱۸۱
- كوولەكە و پىكەتەى ترشى (ئەلفا-لینولينىك)ى ناوى: ۱۸۸
- ترى و تۆومەكى ۱۹۰
- تۆوى پوختەكراوى ترى و پەيوەندى بە بەرزى پەستانى خوينەو: ۱۹۹
- تۆو ترى پوختەكراو و پاراستنى كرۇمۇسۇمەكان لە زيانەكانى ئوكسان: ۲۰۰
- زەنجەبىل ۲۰۱
- بەكارھىنانى زەنجەبىل لەگەل چەند بەدەستھىنانىكى زانستىدا: ۲۰۲

- دل تىكەلھاتن و رشانەھەى ئافرەتى دووگيان (Hyperemesis gravidarum): ۲۰۲.....
- سەر گىز خواردن و دل تىكەلھاتن لەكاتى گەشتدا: ۲۰۳.....
- ھەوکردنى جومگەكان: ۲۰۳.....
- بەكارھىنانە گەشتەكانى رەگى زەنجەبىل: ۲۰۴.....
- سەرچاۋە ھەلبۇزىردراۋەكان Selected references: ۲۰۵.....
- ھەنار: ۲۰۹.....
- شىرپەنچەو شەربەتى ھەنار: ۲۱۲.....
- دژە ئۆكسانەكان و بەرپرسيارىتى بەرگرتنيان لە تووشبوون بە شىرپەنچەى
پروستات: ۲۱۳.....
- كەلەشاخ گرتن (خوين گرتن): ۲۱۷.....
- خوينگرتن و ئەزموونە زانستىە نوپىيەكان و فەرمودەى پيغەمبەرى خوا (درودى
خوای لەسەر بىت): ۲۱۹.....
- چارەسەرکردن بە كەلەشاخ: ۲۱۹.....
- تويژىنەھەمىيەكى زانكويى، شوپنەوارى خوين گرتن لەسەر نەخۆشى (رۇماتويد)
نیشان دەدات: ۲۲۱.....
- جومگەسۆى بادارى (رۇماتويد) و چارەسەرى يارمەتيدەر بە خوينگرتن: ۲۲۲.....
- چارەسەر: ۲۲۴.....
- راسپاردەكان: ۲۲۸.....
- ھاوسەنگى ژمارمىيى واژمىيى ھاوپەيوەست لە قورئانى پروژدا: ۲۵۷.....

- پاك و خاوينى و چارەسەر و شىفا لە ئىسلامدا..... ۲۶۷
- پزىشكى چارەسازى..... ۲۷۱
- تويژىنەوەكانى خانى زانا (جىنىفەر ئىددى) و پەرچوى ھەنگوين:..... ۲۷۵
- پەرچووى ھەنگوينى (مالۇكا) و تويژىنەوەكانى (پىتەر مۆلان) و
كەسانى تىرىش:..... ۲۷۹
- برپاوه برىنەكان (Wounds):..... ۲۸۲
- ھەو (Ulcers):..... ۲۸۳
- برپاوى يان كىم و زاخ (Sores):..... ۲۸۳
- ئەو برىنانەى لە ئەنجامى سوتاندا پەيدادەبن..... ۲۸۴
- زىپكەى دەم و چاۋ..... ۲۸۴
- ھۆكارە زانستىە وردەكانى چاكبوونەوەى برىن بە ھەنگوين:..... ۲۸۵
- چەند سوودىكى ترى ھەنگوين:..... ۲۸۸
- سەرچاۋە ھەئبىزىردراۋەكان:..... ۲۸۹
- ناۋەرۆك..... ۲۹۱